Agosto 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Crostata con crema alla vaniglia e fichi a pag. 62

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

Il piacere della leggerezza

ANNA PRANDONI
Seguimi su:
lacucinaitalianaufficiale.
tumblr.com
e @Panna975

La mia amica Lucia, nostra lettrice storica e con autentica tradizione familiare di decenni di collezione, mi ha appena mandato un sms: "Sono in spiaggia e sfoglio il nuovo numero di Cucina Italiana, slurp!".

Vi immagino tutti così, adesso: sdraiati sul lettino al mare, o su un bel prato verde in montagna, su un dondolo all'ombra di un albero, o semplicemente accoccolati sulla vostra sedia preferita, in cucina. Un attimo di relax, lungo o corto che sia, e il nostro giornale tra le mani, alla ricerca di una ricetta rinfrescante o di uno spunto insolito per arricchire di sapore il prossimo incontro con gli amici.

Per me, l'estate è questo: abbandonare la consuetudine, lasciarsi alle spalle le preoccupazioni e godere dei piccoli istanti di piacere che solo la leggerezza può donare. La leggerezza che abbiamo ricercato in tutte le nostre preparazioni, e che sono sicura vi darà la voglia di mettervi all'opera in cucina nonostante il clima.

Quella levità che noi abbiamo provato nel realizzare i servizi di questo numero, all'insegna della festa e delle serate da condividere, in cui il cibo è il mezzo che ci consente di godere della compagnia degli altri con semplicità. Via libera allora alla complicità del cucinare con chi amiamo, all'apparecchiare insieme una bella tavola all'aperto, alla possibilità di scegliere per le nostre cene di essere come ci piace, lontano dall'idea di perfezione che ricerchiamo tutto l'anno, alla scoperta esclusiva di un benessere autentico.

Saranno sicuramente delle buone vacanze, che non vedremo l'ora di raccontarci, e che vivremo in parte insieme, sui nostri social, dove spero di trovare qualche foto dei vostri momenti gastronomici: è un collegamento effimero, forse, ma significativo.

Al rientro, vi aspettiamo con una Cucina Italiana interamente rinnovata. Per noi sarà un'estate di lavoro febbrile, tutta dedicata a voi.

foto Beatrice Prada, Riccardo Lettieri

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it - Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano - @Cucina_Italiana - facebook.com/LaCucinaItaliana

sommario agosto 2013

135 La scuola del sommelier

116 Scuola di cucina: la frutta dell'estate

74 Finalmente mare

96 Summer Party!

Vellutata di cioccolato bianco con pesche **70**

Isole comprese **85**

6 menu per agosto

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati.

FACILISSIMO PRANZO IN FAMIGLIA

Una crema un po' diversa per iniziare, poi la sogliola che piace a tutti e una teglia di patate, ricca come una pasta.

BUFFET SOTTO LE STELLE

Due super stuzzichini, il conviviale cuscus e un fine dessert: mix tra semplice e ricercato da gustare tra amici.

PER CHI AMA IL PESCE

Grandi classici, tocchi speciali: menta nella pasta e sedano nella crosta di sale. Per fare più fresco il gusto del mare.

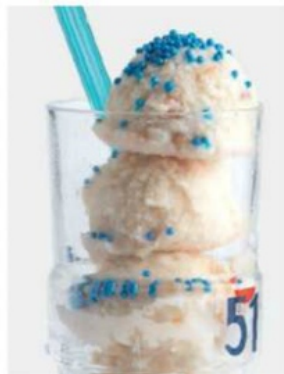
RUSTICO FERRAGOSTO

Il menu speciale

Per la festa abbiamo scelto piatti veraci e casalinghi. Nessuna stravaganza, e moltissimo sapore.

TAVOLA VEGETARIANA

Leggero, ma nutriente con il formaggio e le uova, "ecologico" con le foglie di ravanello, e goloso, con un sostanzioso dolce di stagione.

AROMI DA GOURMET

Un pranzo profumato, dal ripieno irresistibile dei ravioli alle dolci sfumature della faraona, al gelato, geniale anche come ammazzacaffè.

L'indice dello chef

47 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

VERDURE

DOLCI & BEVANDE

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani
○ FACILE	◖ Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
○○ MEDIO	▼ Vegetariane	
○○○ PER ESPERTI		

SEGUI I NOSTRI VIDEO
www.lacucinaitaliana.it/video

Total.
Lo yogurt a regola d'arte.

FAGE

È **l'autentico yogurt greco**, naturale al 100%. Preparato alla perfezione da FAGE secondo la ricetta classica: solo buon latte di mucca e fermenti lattici vivi, niente zuccheri aggiunti*, conservanti o addensanti. E sempre **4 litri di latte per ogni chilo di Total**, più un particolare processo di colatura che elimina il siero acquoso. Il risultato è uno yogurt denso e cremoso, ricco di proteine naturali e persino senza grassi (Total 0%). Un capolavoro di purezza, dal gusto intenso e vellutato. Godetevelo!

*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte.

FAGETotal

www.fageitalia.it

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee

agosto 2013

Falò e polvere di stelle

Agosto, il mese della notte di San Lorenzo, protettore di cuochi, pasticcieri e rosticcieri. Quando è bello stare intorno a un fuoco o, in uno scampolo di buio, con gli occhi puntati alle stelle. Che cadendo esaudiscono i desideri. Una ricerca (ma non ce n'era bisogno) ha stabilito che la metà sono d'amore.

foto Ag Getty Images

LO DICE IL CALENDARIO DELLE STAGIONI

Il loro momento è adesso

Bontà... alla spina

Quelli in vendita sono già privati degli aculei o sono di specie che ne hanno pochi. Ma se siete in vacanza dove potete raccoglierli (attenti a non uscirne come dopo un corpo a corpo con un gatto!), staccate le spine grosse con un coltellino, poi, muniti di guanti di gomma, lavate via le piccole sotto il getto dell'acqua. Infilzate quindi il fico d'India con una forchetta, eliminate le estremità e incidete tutta la buccia in verticale. Inserite poi il coltello nel taglio e spingete piano la polpa, come per farla rotolare all'interno della sua buccia, che si scalzerà facilmente.

fico d'India

La regina dell'estate

Peccato che il suo nome botanico sia *Citrullus lanatus*, uno scherzo di natura che non le rende certo onori regali. Per fortuna il medico greco Aezio nel sesto secolo ne diffuse l'abitudine alimentare con il nome di anguria. C'è chi dice che bisogna grattare la sua buccia con l'unghia: se si spella è il momento giusto di comprarla. E quando è bella matura ha una dolcezza particolare, perché contiene una sostanza edulcorante molto più appagante del fruttosio. E le calorie? Circa 30 ogni 100 grammi.

anguria

fontina

La bella del malgaro

A Oyace, in Val d'Aosta, la festeggiano il 14 e il 15 agosto, quando c'è la Sagra della fontina. Con il latte della stagione estiva nelle malghe e nei caseifici se ne preparano 350 mila forme all'anno: l'80% è destinato al Nord Italia. Per grandi e bambini che vogliono passare un'intera giornata in un alpeggio, visitare i luoghi dove il latte dei pascoli si trasforma in fontina e vedere come i pastori la preparano, l'Associazione Regionale Allevatori Valdostani organizza l'iniziativa Alpages Ouverts. www.arev.it

illustrazioni Lairta

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini
Prodotto selezionato ADI Design Index
Made in Italy

Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.
Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085

PRIMA O POI VI CAPITERÀ DI DOVER...

Separare un albume dal tuorlo

1

NIENTE PAURA
Se non possedete un imbuto o un apposito separatore come quello della linea Presto di Tescoma, rompete semplicemente l'uovo in una ciotolina.

2

LA SOLUZIONE C'È
Poi prendete una bottiglia e premetela sui lati per fare uscire l'aria.

3

E VI SORPRENDERÀ
Appoggiate l'apertura con delicatezza sul tuorlo e allentate la presa: il rosso entrerà subito nel collo della bottiglia.

4

ADESSO FATE PIANO
Premendo di nuovo con delicatezza lo si fa uscire. Il video del metodo dilaga su YouTube e ha ispirato un giovane neozelandese che ha creato Yolkr, un nuovo attrezzo che funziona come la bottiglia.

IMBOTTITURA PER BOTTIGLIE IN VIAGGIO

Quante volte rinunciate a portare dai vostri viaggi una bottiglia per paura che si rompa in valigia? JetBag è il sacchetto con prestazioni antiurto e superassorbenti che finalmente vi permette di farlo. Ha infatti un'imbottitura in microfibra capace di assorbire liquido fino a 780 ml, trattenendolo per 16 ore. Trovate JetBag in vendita a 4 euro da Eataly e da Auchan. www.thejetbag.com

Brindisi "en rose"

Tra freschezza e morbidezza, gusto gentile e carattere, si gioca la straordinaria versatilità dei vini rosati, merito di una breve macerazione con le bucce. Passe-partout dei mesi più caldi, sono ideali per innaffiare un pranzo di ferragosto o per accompagnare con grazia un incontro sotto le stelle. Dall'aperitivo all'insalata.

Franciacorta Docg Rosé Brut 2006 (13% vol. - € 35) Pinot nero 100% per uno spumante di carattere e di grande eleganza, già nel particolare colore rosa antico. Finissime bollicine e note di agrumi e frutta per un brindisi charmant. www.derbusco cives.com

Toscana Igt Rosato "All'Aria Aperta" 2012 (12% vol. - € 10) Con un nome così, come non pensare a una dolce sera di brezza, a un vino fresco che brilla nei bicchieri? Questo rosato toscano 100% sangiovese sarà un buon amico, con la sua rinfrescante mineralità. www.villadianella.it

Aoc Côtes de Provence Rosé Château des Sarrins (12% vol. - € 12,50) Inconfondibili tocchi floreali, gusto morbido, ma molto fresco: garantito da un maestro dello Champagne che si è invaghito dell'aria di Provenza, questo rosato sarà una piacevole sorpresa con salumi, pesce, insalate e piatti esotici. www.chateau dessarrins.com

Rosato Nebbiolo "Parüss" (12% vol. - € 8) Eccellente "barolista", Parusso ci regala anche un vino più estivo: da uve nebbiolo, rosato tra i più intensi, profuma di lamponi, ed è fresco e sapido. Ottimo per uno spuntino con formaggi, provatelo anche con la pasta e con il pesce. www.parusso.com

illustrazioni Karin Kellner/2DM foto Alessandro Moggi

COME RUBARE I FIORI ALL'ESTATE

Sempre fresca come una rosa

"Dio ci ha donato la memoria, così possiamo avere le rose anche a dicembre", ha scritto James Matthew Barrie, l'autore di Peter Pan. Ai tempi di Barrie e in Scozia, il suo paese di nascita, per avere rose fresche d'inverno ci si poteva in effetti solo affidare alla memoria. Ma in molte case per conservare le rose dell'estate si usava un metodo adottato ancora oggi, meno poetico di un bel ricordo, ma valido: metterle sotto sale. Poi, se la conservazione avviene in modo corretto, messe anche dopo mesi in un vaso pieno di acqua tiepida, assumono un aspetto quasi fresco. Volete divertirvi a provare?

1. Raccogliete le rose in boccio in una giornata asciutta e nelle ore più calde, devono essere in perfette condizioni. Iniziate subito il trattamento.

2. Procuratevi una confezione di sale grosso e scaldatelo per qualche minuto in una pentola, in modo che ceda l'umidità dell'aria che ha assorbito. Poi mettetelo in un mortaio (o in un più moderno mixer) e polverizzatelo.

3. Procuratevi una scatola di latta lunga e stretta. Il sale deve essere sufficiente per coprire con un leggero strato il fondo della scatola e poi le rose che vi adagerete dentro, senza lasciare parti scoperte.

4. Tenete la scatola chiusa ermeticamente fino all'inverno. Poi tagliate qualche centimetro di gambo ai fiori e immergeteli in acqua tiepida: se tutto è andato bene, si apriranno un po'.

Chicchi di sana energia

Chicchi Selvaggi, con riso selvatico ricco di vitamine e sali minerali. E Chicchi Vivaci, con riso rosso che combatte il colesterolo. I due nuovi mix di Curtiriso sono per consumatori che a tavola cercano il benessere. E sono prodotti con processo a bilancio CO_2=zero. Per compensare le emissioni di gas serra delle lavorazioni, l'azienda ne utilizza infatti scarti e rifiuti per produrre energia elettrica.
www.curtiriso.it

FETTE PERFETTE

Per tagliare un'anguria serve un coltello, ma soprattutto una spugna per poi pulire il tavolo. Oppure si può usare Angurello dei Genietti, che permette di affettare ed estrarre dal frutto fette di polpa senza dover tagliare la scorza, in modo rapido, pulito, sicuro e senza sforzo.
www.genietti.it

BELLEZZE MONTAGNINE

Arriva dal Trentino la nuova linea di cosmetici Le Montagnine, a base di estratto di patate coltivate tra i 600 e i 900 m di altezza. A produrre creme, emulsioni, saponi e bagni schiuma che utilizzano le vitamine e gli zuccheri di questi tuberi d'alta quota per lenire, idratare e nutrire la pelle, è la Cooperativa produttori agricoli giudicariesi (dell'Adamello e del Brenta).
www.lemontagnine.it

D'uva ma non è vino

Si chiama d'Uva il succo non pastorizzato di uve barbera appena colte e acqua di sorgente. Senza alcol, zuccheri aggiunti, coloranti. Unica eccezione, due varianti della bevanda con accenti aromatici di anice, zenzero, liquirizia... A produrre d'Uva sul lago di Garda è un giovane viticoltore appassionato di ambiente e agricoltura ecologica.
www.d-uva.com

illustrazioni Karin Kellner/2DM foto Riccardo Lettieri, Claudia Castaldi

FABIO BALDASSARRE DOMINA TAORMINA

Altra avventura in quota per lo chef dell'Unico di Milano, il ristorante più alto d'Italia. Fabio Baldassarre per tutta l'estate conduce il nuovo OpsoN di Taormina, in cima all'Hotel Imperiale. Pochi tavoli con vista spalancata sul mare, quasi fra le nuvole. Come questa di zucchero filato su sorbetto all'arancia, dessert di un menu fedele alle materie prime dell'isola. Che lo chef, per non snaturare, cuoce sulla griglia.
www.fabiobaldassarre.com/it/ristoranti/opson

PICCOLI MALGARI PER UN GIORNO

Lassù sulle montagne

Vedere un cavallo che pascola, sentirne l'odore. Scoprire che il latte della colazione, prima di andare in bottiglia o in cartoccio, è stato munto da una mucca. Esperienze che molti bambini di città non hanno mai fatto. Così in Trentino è nata l'iniziativa Albeinmalga. Ogni sabato di agosto, su prenotazione, adulti e piccini possono andare in alpeggio per assistere alla mungitura, imparare a riconoscere gli animali, raccogliere le erbe officinali... Tutto sotto la guida e con i consigli dei malgari. [a.b.]
www.visittrentino.it/albeinmalga

DALLA COLAZIONE ALL'HAPPY HOUR

Menu da ristorante, conto da bar; piatti di gastronomia con un occhio alla... caloria; cocktail da manuale, ma con basi alcoliche "modificate" (meno alcol, meno calorie). Queste sono le linee guida di Blah (Breakfast, lunch and Happy Hour), nuovo punto di riferimento a Milano per chi desidera un'esperienza gastronomica che non rinunci a nulla: gestori, chef e barman assicurano estetica (di piatti e locale), gusto, linea e salute, e persino la convenienza. [***laura forti***] www.blah-bar.it

Sotto ghiaccio in 500

Il cofano di una Fiat 500 con un motore che genera freddo: è il frigorifero nato dalla collaborazione tra Smeg, Fiat e Italia Independent, il marchio creativo di Lapo Elkann. Un sorprendente ibrido che dimostra come un frigo possa non essere solo un elettrodomestico e un cofano solo un pezzo di automobile. Insieme fanno rivivere nei bar e nei salotti cosmopoliti il mito della piccola auto icona degli anni Sessanta. A 5.500 euro più iva, ordinabile su www.smeg.it

PER CHI FA FERRAGOSTO IN CITTÀ

Erba di casa mia

1 COMPRARE L'ERBA
A New York è tendenza: fare picnic sul tavolo da pranzo ricoperto da un manto di erba, vera o sintetica.

2 PRENDERE LE MISURE
Si ritaglia o compone a misura di tavolo e si apparecchia. Munitevi di solide basi per bicchieri, che saranno poco stabili.

3 C'È ANCHE PRONTO
L'architetto Haiko Cornelissen con erba vera ne ha creato uno così. Costa circa 2 mila euro.
www.haikocornelissen.com

IN AGENDA

Tutti i venerdì di agosto
Cene in barca
Nel Golfo di Trieste, a bordo del Delfino Verde, menu a base di eccellenze locali cucinate sulla motonave dallo chef di uno dei ristoranti di Friuli Venezia Giulia Via dei Sapori.
www.friuliviadeisapori.it

Fino al 24 settembre
Museo del Bargello di Firenze
Ogni martedì alle 19 visita ai capolavori di Raffaello e Michelangelo, aperitivo nel cortile del museo e storia del palazzo "recitata" dalla Compagnia delle Seggiole.
www.artfast.it

illustrazioni Karin Kellner/2DM foto Michelangelo Princiotta, fototeca trentino sviluppo spa - Arturo Cuel

Storia di un quaderno ingiallito

Acquistato in un mercatino di Londra, è diventato un libro, *Cake* (Postcart Ed., 20 euro), con oltre 60 ricette che legano indissolubilmente l'arte del dessert da Oriente a Occidente: scritte con la precisione e la cura di un'amanuense appassionata di cucina, da destra verso sinistra, ingredienti in francese e testo in arabo. In questo piccolo tesoro le ricette dialogano con i lavori di diciannove artisti. L'opera sostiene un progetto no profit: Bait al Karama Women Center, la prima Scuola di Cucina Palestinese. [*angela odone*]
www.postcart.com

PER SPERIMENTATORI CURIOSI

Cotture speciali all'aria aperta

Per prima cosa accendiamo un fuoco e mettiamoci a leggere *Diversamente cotto* di Tommaso Fara (Edizioni Gribaudo, 28 euro). Mai come in questo libro si riesce a sentire il crepitio della legna che arde sul braciere, il profumo delle costine che si arrostiscono, le risate degli amici. Una nuova e antichissima avventura alla ricerca del vero gusto per il cibo, una continua scoperta dell'oggetto per cucinare come inesauribile invenzione di metodo, di materiali e di cultura. Ogni pagina è un'incredibile scoperta, tanto che è difficile trattenersi dallo sperimentare e dall'assaggiare, ma... prima bisogna saper accendere un fuoco. [*marco marzini*]
www.gribaudo.it

Il fotografo in cucina

"Questo non è un libro sulla cucina e ancora meno un libro di cucina". Così avverte sin dalla copertina di *Ti mangio con gli occhi* (Contrasto Ed., 22 euro) Ferdinando Scianna, uno dei più conosciuti fotografi italiani nel mondo. Racconti del mangiare fatti di immagini, che hanno il potere di farci vivere le esperienze che Ferdinando ha avuto con le cucine di tutto il mondo. Un viaggio fatto in compagnia di un uomo che si racconta con semplicità e senza falsi sentimentalismi.
[*riccardo lettieri*]
www.contrastobooks.com

LO SCAFFALE DI REDAZIONE

Dopo anni di lavoro nella cucina del suo ex marito, Graciane apre il suo ristorante. Valérie Gans nel romanzo *Lo chef è una donna* (Edizioni Piemme, 12,50 euro) mostra un mondo dove gli allori sono tutti per gli uomini. Con tante ricette tranne che per l'amore.
www.edizpiemme.it

L'atmosfera da noir si respira anche in questo breve racconto di Massimo Carlotto *L'arrosto argentino* (Slow Food Editore, 5,90 euro). Una narrazione che affonda le radici nella terra argentina e nell'antico rito della cottura dell'asado.
www.slowfood.it

Franco Poggianti in *Capra & Cavoli* (Agra Ed., 10 euro) racconta la nostra agricoltura con competenza per svelarne le enormi potenzialità ma anche tutti i problemi. Un libro tecnico per tecnici ma accessibile e interessante. Per tutti.
www.agraeditrice.com

METTI LA FRUTTA IN PRIMO PIANO.

PARTECIPA AL CONCORSO FOTOGRAFICO "TUTTI PAZZI PER LA FRUTTA!".

Riparte il concorso fotografico Tutti pazzi per la Frutta!, organizzato nell'ambito del programma europeo Frutta nelle Scuole e riservato agli alunni degli istituti primari e alle loro famiglie. Partecipa anche tu inviando, entro il 30 agosto 2013, una foto che abbia come tema la frutta e la verdura.

In palio un fantastico soggiorno in agriturismo per tutta la famiglia. Info e regolamento su www.tuttipazziperlafrutta.it

Campagna a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il sostegno finanziario dell'Unione europea.

In collaborazione con:

www.fruttanellescuole.gov.it www.politicheagricole.gov.it www.tuttipazziperlafrutta.it

Impeccabile pranzo al sacco

Per una gita in montagna, una scampagnata domenicale oppure un'insolita merenda al parco con gli amici. Ecco tutto quello che serve per non farsi trovare impreparati.

LUNCH BOX
Eva Solo

Da quando serviva per il rancio dei soldati, la gamella ha fatto passi da gigante! Quella di Eva Solo è composta da una ciotola (15x15 cm), un piatto e posata di resina e da un coperchio in acciaio inox che funge da terzo piatto. Si chiude con un elastico dello stesso colore della ciotola. Grigia oppure verde. Prezzo: € 47,50 www.schoenhuber.com

La forchetta-cucchiaio di resina è inserita in un vano apposito ricavato nel piatto interno.

INSALATA DI PATATE CON CIPOLLA E SPECK

Per 6 persone, lessate 1 kg di patate con la buccia, controllate la cottura: il cuore dovrà essere cotto, ma non dovranno sfaldarsi. Scolate le patate, pelatele, tagliatele in fette non troppo sottili e raccoglietele in una ciotola. Bollite 100 g di brodo vegetale con 1 cipolla rossa tagliata a fettine sottili. Spegnete dopo 2' dal bollore, unite 25 g di aceto di vino bianco e versate tutto sulle patate nella ciotola. Lasciate raffreddare per almeno 1 ora. Tagliate 80 g di Speck Alto Adige Igp in bastoncini non troppo spessi e 1 peperoncino verde a rondelle sottili. Unite le rondelle di peperoncino e i bastoncini di speck alle patate fredde, completate con un cucchiaio di menta, maggiorana e basilico tritati. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale.

foto Riccardo Lettieri

SPIEDO DA TASCHINO
Light My Fire

Il forchettone Light My Fire, ideale per arrostire il cibo sui fuochi da campo, è così piccolo che sta in una tasca. Togliendo il cappuccio colorato si aprono due punte dove infilzare il cibo. L'anello è studiato per inserire un bastone così da abbrustolire il cibo sulle fiamme di un falò. Prezzo: € 5,50 www.kunzi.it

CLASSICO/MIMETICO
Victorinox

Ecco il famoso coltellino multiuso tascabile Victorinox vestito di mimetica. Leggero, efficiente e robusto, ha una lama, una lima per unghie con cacciavite, un paio di forbici, l'anello portachiavi, una pinzetta e uno stuzzicadenti, tutto in 58 mm. Prezzo: € 18,50 www.kunzi.it

SCRIGNO SHOCKING
Lékué

Quante volte vi è capitato di prepararvi un sandwich, pregustarlo per tutta la gita e poi ritrovarvi a mangiare un panino della dimensione di un foglio A4? Per ovviare a questo problema basta usare il portapanino in silicone di Lékué. È rosa ed è lungo fino a 22 cm. Prezzo: € 10,20 www.schoenhuber.com

SEMPRE AL FRESCO
Tescoma

Per trasportare e consumare le bevande sempre fresche, Tescoma propone le borse termiche in cui il tappo fuoriesce, così non è necessario estrarre le bottiglie. Con cinghia per trasportarle. In formati diversi: a partire da mezzo litro fino a 2 litri. Prezzo: da € 9,90 www.tescomaonline.com

Disponibili in
3 colori
giallo, verde e azzurro. Da abbinare alle borse termiche dalla linea Coolbag

LE DÉJEUNER SUR L'HERBE

Ogni pranzo al sacco che si rispetti ha bisogno di un luogo confortevole per venire consumato. Sagaform offre una vasta gamma di coperte da picnic. Questa è in pile con retro idrorepellente, per isolare dall'umido del terreno, si arrotola facilmente, si chiude con una fascia e si può portare con la pratica maniglia. Della stessa linea Blues Oasis Picnic disegnata da Hanna Werning, trovate anche borse, cestini e bicchieri termici. Dimensioni 130x150 cm. Prezzo € 24,80 www.schoenhuber.com

TRIS PIEGHEVOLE
Ferrino

Resistenza, praticità e stile piegati a metà e contenuti in un astuccio di nylon che ha un'asola per portare le posate Ferrino sempre appese alla cintura. Semplice da pulire, il kit pesa solo 170 g. Prezzo: € 14 www.ferrino.it

foto Daniel Meyer

SEI PROPOSTE PER UNA PAUSA RINFRESCANTE

Raffinatezze ghiacciate

Questa vaschetta di gelato è così bella che è un'opera d'arte. Si tratta di un pezzo della collezione di gioielli di Geri Nishi. Fatto di argento e cemento, è dipinto con colori delicati che rendono l'idea del piacere e dell'allegria di una festa. Prezzo a richiesta. www.geraldinenishi.com

Mini Heart è lo stampo ideale per realizzare 3 ministecchi di gelato che sciolgono il cuore. Nella confezione anche 50 bastoncini di legno e un ricettario. A 10,90 euro. www.silikomart.com

Bialetti propone Dolce Chef, una nuova linea pensata per il cake design e per decorare i dolci. Un arcobaleno di colori e una miriade di forme diverse: perle, perline, cristalli di zucchero... A partire da 3,90 euro. www.bialetti.it

Il Gelataio IC 8500 di De'Longhi produce fino a 800 g di gelato. Ha il cestello in acciaio inox con liquido refrigerante. L'ampia apertura permette di inserire facilmente gli ingredienti. Si smonta completamente per una pratica pulizia. Da 60 euro. www.gelataio.delonghi.com

Zoku Chocolate Station permette di ricoprire i ghiaccioli o i gelati con il cioccolato fuso. Basta immergerli nell'apposito vano per creare coperture a cui si possono aggiungere altre decorazioni. Costa 19,40 euro. www.kunzi.it

Il gelato è lì, ma è un blocco di ghiaccio impossibile da scalfire? Il designer giapponese Naoki Terada ha inventato un cucchiaino di alluminio con un'alta conduttività termica, che sfruttando il calore della mano scioglie il gelato. www.15percent.jp

GELATO ALL'ANISETTE

Tostate 100 g di mandorle pelate in forno a 180 °C per circa 10'. Sfornatele, lasciatele raffreddare completamente, poi frullatene 60 g con 120 g di zucchero ottenendo una farina, poi unite 350 g di latte, 150 g di panna fresca e 40 g di liquore all'anice. Raccogliete questo composto omogeneo in un pentolino e portatelo sul fuoco, fino alla temperatura di 70-75 °C. Lasciate raffreddare mescolando ogni tanto. Poi unite 20 g di liquore all'anice, versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio. Tritate il resto delle mandorle e aggiungetele negli ultimi 5' del ciclo. Servite accompagnando a piacere con mandorle salate e decorate con perline di zucchero azzurre.

foto Riccardo Lettieri

Gli scarti? Alle stelle!

"In cucina non si butta niente" è il moderno slogan di molti chef. Che con bucce e pane secco ripropongono ricette povere d'altri tempi. Con foglie e croste di grana lo abbiamo fatto anche noi. In 4 ricette tutte da provare. Da scartare non c'è proprio niente.

TESTO NICOLA LECCA RICETTE SERGIO BARZETTI
FOTO RICCARDO LETTIERI

In questa pagina
In alto.
Gli *spaghetti al pomodoro crudo* con *bucce di pomodoro cristallizzate* e il loro autore Sergio Mei.
In basso.
Franco Aliberti e il suo piatto *lattuga e l'amica lumaca.*

EVVIVA! SI SPRECA DI MENO

Ultimamente il 51% degli italiani ha ridotto gli sprechi a tavola e più di metà di loro, per riuscirci, lavora di fantasia con avanzi e scarti. "Della cucina non si butta via niente" è anche un principio di Franco Aliberti, Miglior Chef Vent'anni 2012 (per la precisione ne ha 27), formazione presso talenti come Alain Ducasse, Gualtiero Marchesi, Massimo Bottura. Franco a Riccione sta per aprire Èwiva, un locale che è insieme bar caffetteria, pasticceria (la passione di Franco), rosticceria e ristorante. Nella cucina di Èwiva il cibo, da asportare o gustare ai tavolini con vista sui fornelli, non si spreca. E se ne utilizzano il più possibile anche le parti che normalmente vengono scartate.

Tempi di crisi. Tempi di inflazione. Per la prima volta crolla anche il consumo delle pappe per neonati. Gli sprechi diventano intollerabili.

Ecco che Jonatan Levin, un ragazzo svedese, decide di vivere cibandosi esclusivamente degli alimenti in scadenza buttati via dai supermercati. Dopo l'orario di chiusura li raccoglie e li congela, ancora freschi, per poterne usufruire in seguito.

E i grandi chef? Come reagiscono ai loro blasonati colleghi che, durante certi programmi televisivi, buttano con disprezzo nella pattumiera pietanze preparate da ambiziosi concorrenti (ma indegne dei loro nobili palati), definendo "schifoso" e "disgustoso" cibo che, in altre parti del mondo, verrebbe accolto come una manna dal cielo?

Lorenzo Cogo, il più giovane chef stellato dalla Michelin, non ci sta: "Ormai la tv è sempre più spazzatura: e purtroppo certi colleghi, per soldi, partecipano a show che a livello gastronomico non portano nulla".

Dal canto suo, anche Sergio Mei, executive chef del Four Seasons Hotel Milano, si batte da sempre per la riscoperta dei piatti poveri.

Sergio cristallizza le bucce di pomodoro (che diventano succulente ballerine a decorazione dei suoi piatti), frigge deliziose chips con le bucce delle patate e prepara alcune fra le più spartane pietanze della tradizione sarda: dall'acqua cotta (a base di carne e ossi di pecora, pane raffermo e pecorino) alla pasta con le patate insaporita da una semplice crosta di grana.

In mano a un grande chef, insomma, anche gli scarti possono diventare protagonisti del gusto. Proprio come accade alle bucce di melanzana che, al Grand Hotel Timeo di Taormina, vengono fritte dallo chef Roberto Toro a 180 gradi, fino a diventare croccantissime: e poter guarnire con successo una caponata da sogno.

Il cibo, ormai, è sempre più sacro. E in cucina, si sa, chi è davvero bravo riesce a non buttare via nulla.

Tagliatelle con bucce di pomodoro

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

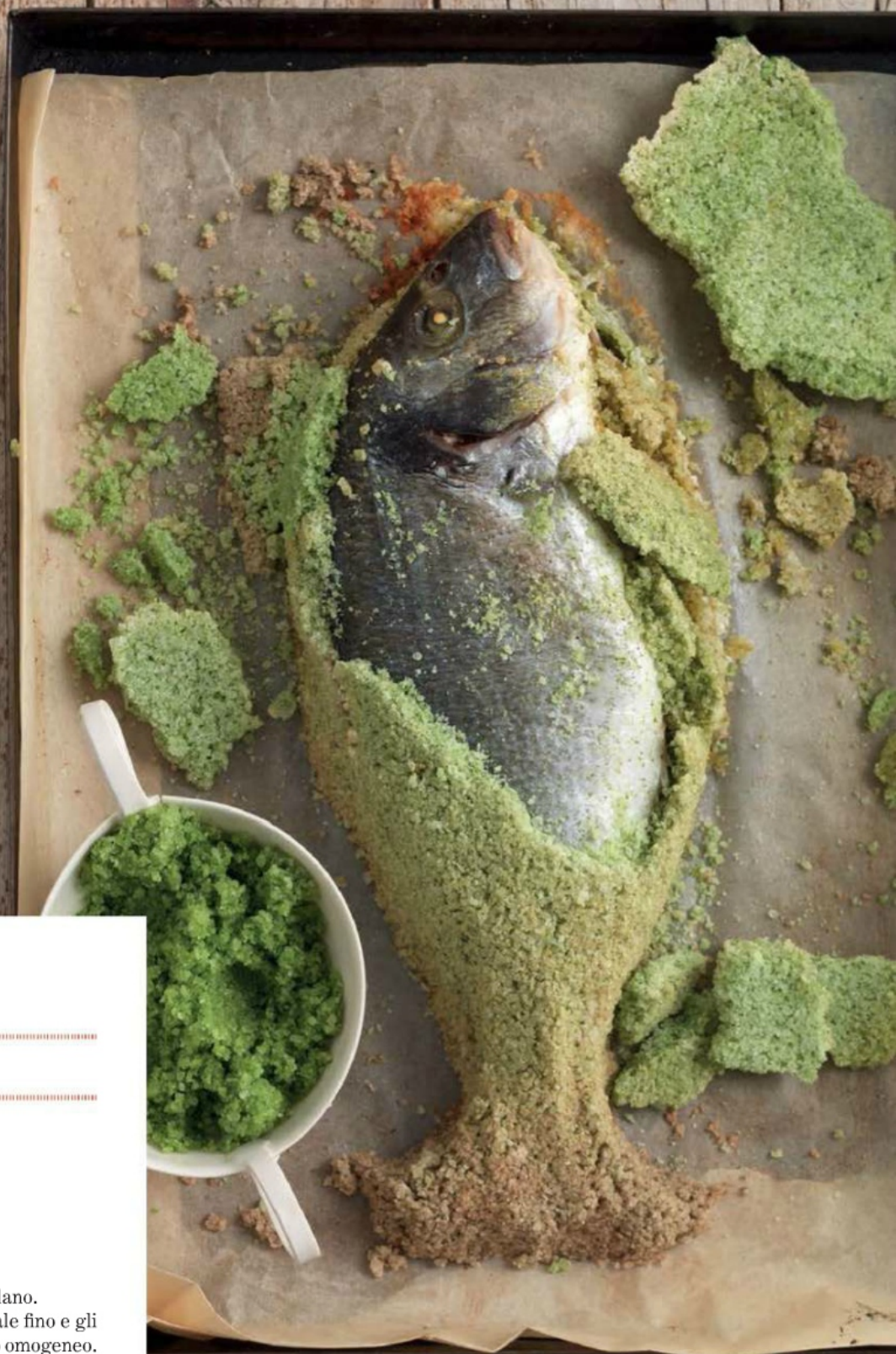
1 kg vongole veraci spurgate
200 g farina
20 g olive nere tostate snocciolate
2 pomodori ramati
1 burrata
1 uovo
1 tuorlo
bucce di 4 pomodori
basilico - olio extravergine di oliva - sale

Immergete i pomodori nell'acqua bollente per meno di 1', pelateli e conservate le bucce.
Svuotate i pomodori e raccogliete i semi in una ciotola; riducete la polpa in una dadolata di piccole dimensioni. Condite la dadolata con basilico spezzettato, olio e un pizzico di sale.
Disponete tutte le bucce di pomodoro su una placca foderata di carta da forno ed essiccatele nel forno ventilato a 90-100 °C per 30'. Sfornatele, conservatene alcune per decorare il piatto (petali di pomodoro) e tritate il resto.
Raccogliete nel bicchiere del frullatore l'uovo, il tuorlo e le olive (composto).
Impastate la farina con il composto, le bucce di pomodoro tritate e 50 g di acqua. Mettete la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'.
Raccogliete le vongole in una casseruola con un cucchiaio di olio, un ciuffo di foglie di basilico e i semi dei pomodori tenuti da parte; portate sul fuoco, coprite e cuocete fino a quando non si saranno aperte (ci vorranno 8-10'). Poi eliminate le valve vuote e filtrate il fondo di cottura attraverso un colino a maglia fine foderato di cotone idrofilo.
Stendete la pasta in una sfoglia sottile 2 mm e ricavate le tagliatelle.
Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata per 2-3', scolatele in una padella velata di olio e saltatele per meno di 1' con le vongole e la dadolata di pomodoro.
Distribuite nei piatti e completate con la burrata a pezzetti, i petali di pomodoro e foglioline di basilico.

Orata in crosta di sale alle foglie di sedano

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

2 kg	**sale grosso**
900 g	**2 orate**
600 g	**sale fino**
160 g	**foglie di sedano**
2	**albumi**
	limone

Frullate il sale grosso con le foglie di sedano.
Mescolate il sale grosso frullato con il sale fino e gli albumi, in modo da ottenere un composto omogeneo.
Eviscerate le orate e farcitele con fette di limone.
Accomodate le orate farcite su una placca foderata di carta da forno e copritele con il sale al sedano seguendo la forma del pesce. Lasciate scoperta la parte dell'occhio così da poter controllare bene la cottura. Infornate a 180 °C per 35'.
Sfornate, rompete la crosta di sale, eliminate la pelle e la lisca e ricavate i filetti. Servite subito.

Frittata di foglie di ravanello

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

180 g foglie di ravanello mondate
100 g provolone Valpadana Dop
6 uova
olio extravergine di oliva - sale

Lessate le foglie di ravanello in acqua bollente non salata per 1-2'.
Sgocciolate le foglie di ravanello, strizzatele delicatamente e frullatele.
Tagliate il provolone a fettine.
Battete le uova, salandole poco (il sapore lo darà il provolone); unite quindi le foglie frullate e il provolone (composto).
Cuocete il composto in una padella velata di olio per 10', poi girate la frittata e completate la cottura in altri 3'.
Togliete la frittata dalla padella e accomodatela per qualche istante su un foglio di carta da cucina.
Servite la frittata a temperatura ambiente decorando a piacere con fettine di ravanello e spolverizzando di sale, se serve.

La signora Olga dice che questa frittata dal gusto leggermente piccante è perfetta per l'aperitivo, servita a quadrotti e accompagnata a piacere con ravanelli.

Cannoli con croste di grana e ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

160 g ricotta
60 g croste di grana
3 fette lunghe di pane per tramezzino
2 uova
maggiorana
olio di arachide
sale
pepe nero

Raschiate leggermente le croste di grana, grattugiatele finemente e amalgamatele con la ricotta, un trito fine di maggiorana, un pizzico di sale e una macinata di pepe (farcia).
Inumidite le fette di pane per tramezzino, stendetele leggermente con un matterello, distribuitevi una striscia di farcia e arrotolatele sul lato lungo. Avvolgete strettamente ciascun rotolo in un foglio di alluminio e sigillatelo a caramella. Mettete i 3 rotoli a raffreddare in frigorifero per almeno 20'.
Dividete i rotoli in rocchetti di 3-4 cm di lunghezza, passateli nelle uova battute e friggeteli in abbondante olio bollente (160 °C) per 2' (cannoli).
Scolate i cannoli su un foglio di carta da cucina e serviteli subito.

Testi ricette Angela Odone, styling Beatrice Prada
Ciotolina Potomak Studio, piatti Ceramiche Nicola Fasano

le ricette

agosto 2013

La filosofia che ci guida, dal 1929

Ogni piatto nasce nella nostra cucina in redazione, una cucina di casa, proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato, lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle nostre aspettative. E delle vostre! Oltre alle ricette che trovate qui, ne potete cercare altre on line nell'archivio sul sito: ce ne sono 20mila.

www.lacucinaitaliana.it

foto Riccardo Lettieri

SENZA FUOCO

RICETTE FABIO ZAGO FOTO BEATRICE PRADA

Pâté di ceci e robiola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **10 minuti** **Vegetariana**

220 g ceci lessati
80 g robiola
50 g yogurt greco
tahina (crema di sesamo)
limone
menta
pane di grano duro
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Frullate i ceci con un cucchiaio di tahina, lo yogurt, sale, pepe, 2 cucchiai di acqua, la scorza grattugiata di mezzo limone, 3-4 foglie di menta sminuzzate e un cucchiaio di olio (pâté di ceci).
Servite il pâté completato con la robiola e accompagnando con il pane a fette.
Decorate con una fogliolina di menta, pepe e un filo di olio.

Spuma di tonno e ricotta con insalatina novella

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

200 g tonno sott'olio sgocciolato
120 g ricotta
insalatina novella
pane tipo ciabatta
limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Frullate il tonno con la ricotta, sale e pepe. Mettete in frigorifero e lasciate raffreddare per 15'.
Affettate il pane, tostate le fettine, distribuitevi sopra qualche foglia di insalatina novella, condita con olio, sale, pepe e succo di limone, la spuma di tonno e completate a piacere con un filo di olio.

Cheesecake ai lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti più 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

250 g lamponi
200 g mascarpone
200 g ricotta
80 g biscotti secchi
1/2 baccello di vaniglia
zucchero di canna
rum

Frullate i biscotti e profumateli con 2-3 cucchiai di rum.
Pressateli sul fondo di 4 bicchieri e lasciateli raffreddare in frigorifero per almeno 15'.
Mescolate il mascarpone, la ricotta, i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia e 2 cucchiai di zucchero (crema).
Distribuite la crema sopra i biscotti sbriciolati e mettete di nuovo in frigo per altri 15'.
Frullate la metà dei lamponi con un cucchiaio di zucchero e, volendo, passate al colino fine (salsa di lamponi).
Distribuite la salsa di lamponi nei bicchieri e completate con i lamponi rimasti. Servite subito.
La signora Olga dice che potete regolare la quantità di rum secondo il vostro gusto, aumentando o diminuendo la dose di un cucchiaio.

Carpaccio alla pizzaiola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

320 g carpaccio di manzo
12 olive taggiasche snocciolate
12 frutti di cappero dissalati
8 pomodori perini maturi
limone - origano - sale - pepe
olio extravergine di oliva

Lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a cubetti; conditeli con olio, sale, pepe, succo di limone e origano.
Distribuite il carpaccio nei piatti, conditelo con poco olio, sale e pepe, unite la dadolata di pomodoro, completate con le olive e i frutti di cappero.

AL BICCHIERE

Leggerezza, nel gusto e nel portafoglio. Ma i vini hanno 14 gradi e magari costano 4 volte la cena, senza contare che per trovarne di buoni bisogna spesso fare ricerche storiche... Da oggi non più: eccone 4 semplici, sani e profondi, da trovare ovunque e a buon prezzo. Buoni per tutti i piatti della Cucina Pratica.

Bollicine
Brut Metodo Classico Il Calepino (€ 12,5)
Di rara eleganza, nonostante il prezzo. Di gusto lungo, fra uva spina e pesca, e frutto croccante, dimenticato spesso in questi vini.

In bianco
Vallagarina Igt Müller-Thurgau Vilar (€ 10,5)
Luigi Spagnolli mette in evidenza il lato più aromatico e "freddo" del vitigno: note di fiori bianchi, paglia, mela verde. Bevetelo senza moderazione.

In rosa
Salento Rosato Igt "Felline" Racemi (€ 8)
Da un'azienda che è un laboratorio di ricerca, un rosato artigianale: lampone, ciliegia, gusto fresco e citrico. Vuole (senza eresie) un servizio a temperature polari.

In rosso
Valpolicella Classico Doc Manara (€ 6)
Semplicità, senza legni né concentrazioni: un rosso per l'estate, con bei profumi di more, pungente e dissetante. A un prezzo così, difficile far meglio.

Scelti per voi da Yoel Abarbanel

TUTTO MARE

RICETTE FABIO ZAGO   FOTO BEATRICE PRADA

Burrata e gamberi arrosto al profumo di timo e limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

- 150 g **burrata**
- 12 **code di gambero sgusciate**
- **limone**
- **timo**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Frullate la burrata con 4 cucchiai di acqua, 4 cucchiai di olio, qualche fogliolina di timo, sale e pepe (crema di burrata).
Liberate le code di gambero del budellino e rosolatele in padella per 2-3' con un cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato, 4 rametti di timo, sale e pepe.
Distribuite la crema di burrata nei piatti, accomodatevi sopra i gamberi, qualche goccia del fondo di cottura e un filo di olio crudo. Completate con scorza di limone grattugiata e un rametto di timo fresco.

Involtini di sogliola aromatici

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- 20 g **pâté di olive**
- 10 g **capperi dissalati**
- 5 g **trito aromatico (finocchietto, prezzemolo, maggiorana)**
- 12 **filetti di sogliola**
- 2 **uova**
- **Tabasco - limone**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Battete i filetti di sogliola.
Mescolate il pâté di olive con i capperi sminuzzati e il trito aromatico (farcia).
Distribuite la farcia sui filetti, insaporite con qualche goccia di succo di limone e di Tabasco. Pressate con cura, arrotolate e fissate con uno stecco (involtini).
Passate gli involtini nel pangrattato, poi nelle uova battute e di nuovo nel pangrattato.
Accomodateli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli di olio e infornateli a 220 °C nel forno ventilato per 10'. Sfornate, salate e servite.

Spaghettini con tonno crudo e zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

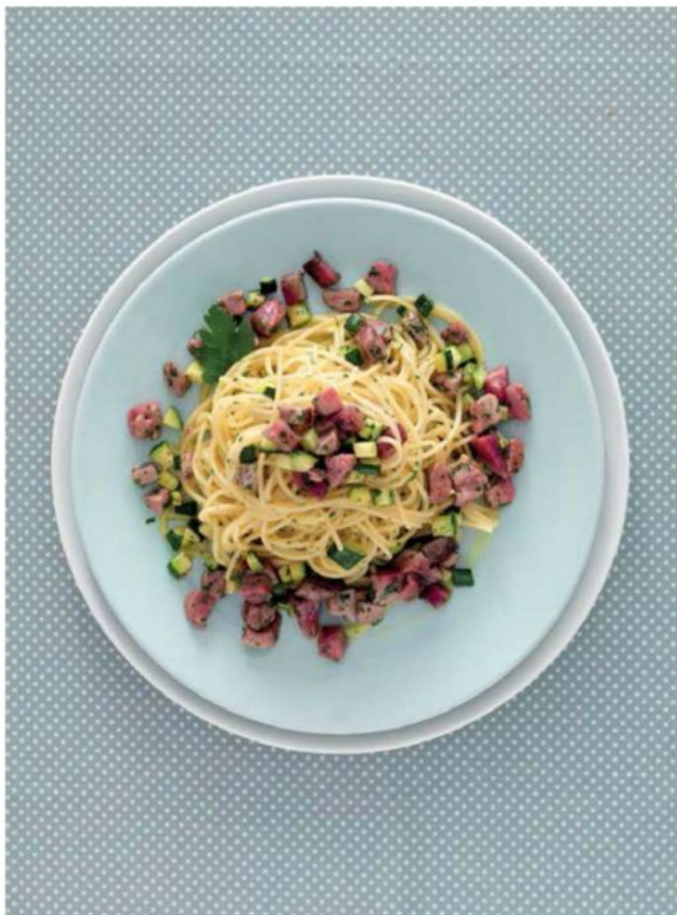
- 300 g **spaghettini**
- 300 g **zucchine piccole**
- 200 g **polpa di tonno fresco**
- **aglio - peperoncino fresco**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Riducete in dadolata il tonno e conditelo con olio, sale e pepe.
Mondate le zucchine e tagliatele in piccoli dadini, rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e un pezzetto di peperoncino per 4'. Salate e unite un ciuffo di prezzemolo tritato. Spegnete.
Lessate gli spaghettini in abbondante acqua bollente salata e scolateli al dente direttamente nella padella delle zucchine. Saltate tutto per meno di 1' e completate alla fine con i dadini di tonno. Servite subito.

"Panzanella" con capesante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- 300 g **cetriolo**
- 100 g **pane casareccio a fette**
- 12 **capesante senza il corallo (parte rossa)**
- 8 **foglie di basilico**
- 2 **pomodori cuore di bue**
- 2 **cipollotti**
- **aglio - aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mondate i cipollotti, riduceteli in tocchetti e metteteli in ammollo per una decina di minuti in acqua fredda.
Private il cetriolo della buccia e dei semi, e tagliatelo in dadi di medie dimensioni.
Mondate i pomodori e riduceteli in una dadolata di medie dimensioni.
Tagliate anche il pane a cubetti. Rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio fino a doratura.
Mescolate i cetrioli, i pomodori, i cipollotti sgocciolati, il pane tostato e le foglie di basilico spezzettate, condite con 4 cucchiai di olio, 4 di aceto, sale e pepe. Lasciate riposare qualche minuto in frigo.
Rosolate le capesante sulla fiamma viva in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio per 1' per lato. Salate e pepate.
Servite la panzanella fredda con le capesante calde.

GUSTO PICCANTE

RICETTE FABIO ZAGO FOTO BEATRICE PRADA

Fusilli con peperoncino e ricotta alle acciughe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

300 g fusilli
250 g ricotta fresca
4 filetti di acciuga sott'olio
aglio
peperoncino fresco piccante
origano
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mettete a cuocere i fusilli in abbondante acqua bollente salata.
Condite la ricotta con 40 g di olio, sale e pepe.
Rosolate 2 spicchi di aglio con la buccia leggermente schiacciati in 40 g di olio per 1', poi unite un peperoncino tagliato a metà, le acciughe a pezzetti e un pizzico di origano. Dopo 2-3' aggiungete un cucchiaio di acqua e poi spegnete. Lasciate intiepidire, eliminate l'aglio e il peperoncino (olio aromatico).
Scolate i fusilli, conditeli con l'olio aromatico e con la ricotta fredda. Servite subito.

Salmone alla piastra con semi di papavero e wasabi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

600 g 4 fette di filetto di salmone
100 g insalatina novella
4 g wasabi
semi di papavero
limone
olio extravergine di oliva - sale

Emulsionate 80 g di olio con il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e 2 g di wasabi.
Cuocete le fette di salmone in una padella rovente, appena velata di olio, per 2-3' per lato: dovranno diventare dorate e croccanti.
Spalmate un lato delle fette di salmone con il resto del wasabi e spolverizzatele con semi di papavero.
Servite con insalatina novella e condite con l'emulsione.

Kebab all'italiana

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

300 g arrosto di vitello o di manzo
50 g insalata
4 panini arabi
2 pomodori
1 piccola cipolla
peperoncino in polvere
tahina (crema di sesamo)
maionese
misto di spezie (cumino, cannella, coriandolo)
olio extravergine di oliva
sale

Affettate sottilmente la cipolla e rosolatela a fuoco dolce con 4 cucchiai di olio per 5' circa. Salate alla fine.
Mescolate 4 cucchiai di maionese con un cucchiaio di tahina (salsa).
Affettate sottilmente l'arrosto e i pomodori; spezzettate l'insalata. Condite ciascun ingrediente con poco olio e spezie, dosandole a piacere.
Tagliate a metà i panini e tostateli all'interno su una padella rovente unta di olio per 1'.
Farcite il panino con i pomodori, la cipolla, l'insalata, le fette di arrosto, completate con la salsa e spolverizzate con le spezie che avete usato per condire e con il peperoncino in polvere.

Pesche caramellate al pepe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**
Vegetariana senza glutine

250 g yogurt intero
25 g liquore all'amaretto
20 g burro
4 grosse pesche mature in tocchi
miele di arancio - pepe di Sichuan

Rosolate le pesche nel burro per 1'; unite 25 g di miele e dopo 1' bagnate con il liquore. Fiammeggiate e spegnete.
Mescolate lo yogurt con 15 g di miele e il pepe di Sichuan pestato grossolanamente.
Servite le pesche con lo yogurt, biscotti secchi a piacere, completando con il sugo delle pesche e grani di pepe sbriciolati.

In tutte e tre le sezioni della Cucina pratica abbiamo usato i piatti Ikea della linea Färgrik, di gres bianco, e della linea Strosa, di gres verde chiaro. Entrambi si possono mettere nel forno a microonde e lavare in lavastoviglie. Per la tavola abbiamo scelto una tovaglia plastificata GreenGate, che coniuga la praticità al design; è in vendita a metro e si pulisce semplicemente con una spugnetta inumidita.

Antipasti

Flan di caprino con pomodoro grattugiato

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **35 minuti**
Vegetariana senza glutine

300 g albume
200 g panna fresca
150 g caprino di capra
150 g ricotta
60 g grana grattugiato
3 pomodori ramati
basilico
limone
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mescolate nel frullatore il caprino, la ricotta, la panna, il grana, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Per ultimo aggiungete l'albume e amalgamate tutto.
Versate il composto in 8 stampini da crème caramel e infornateli a bagnomaria a 170 °C per 20' circa.
Grattugiate intanto i pomodori con una grattugia a fori grossi: otterrete un sughino che non è frullato, ma nemmeno macinato. Conditelo con olio, sale e pepe.
Sfornate i flan e, appena riuscirete a maneggiarli, sformateli.
Profumate il pomodoro all'ultimo momento con foglioline di basilico spezzettate. Versatelo nei piatti, disponetevi sopra i flan e servite completando con un filo di olio crudo, pepe e un po' di scorza di limone grattugiata.

Lo signora Olga dice che per questi flan si possono utilizzare gli stampini in alluminio usa e getta che si trovano comunemente nei supermercati: sarà più facile sformarli, tagliandoli eventualmente su un lato. E, se preferite, potete servirli anche senza capovolgerli.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Petite Arvine, Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese, Castelli Romani Bianco

Flan di caprino con pomodoro grattugiato

Galantina di pollo con maionese alle olive

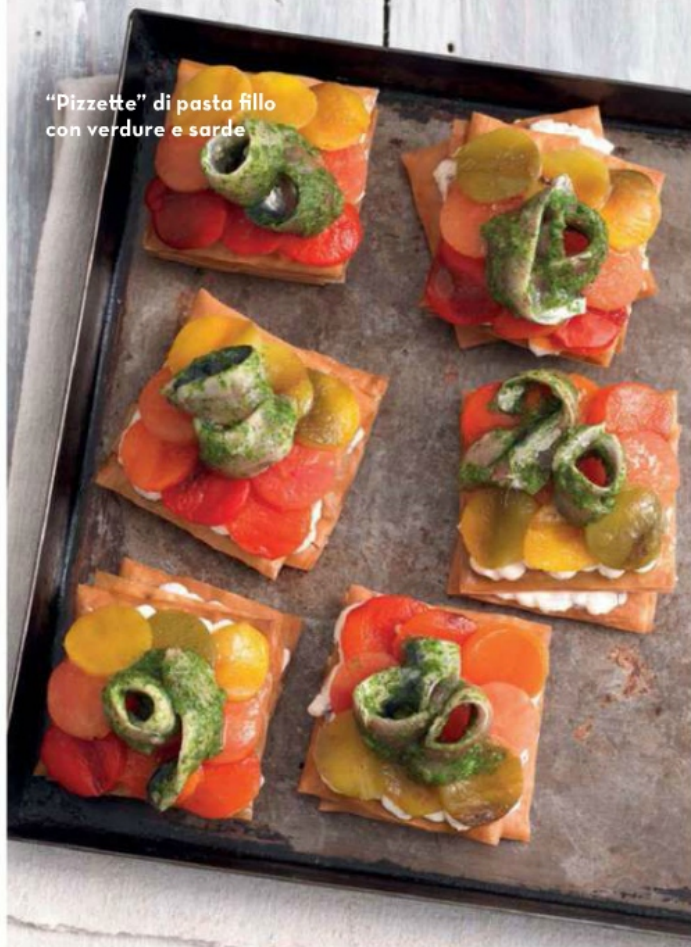
Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

270 g petto di pollo
125 g ricotta
1 uovo - 1 tuorlo
pâté di olive
uvetta - albicocche secche
pistacchi sgusciati e pelati
senape - aceto bianco
limone - rosmarino
scalogno - aglio
burro - vino bianco secco
olio di semi
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso - pepe

Aprite il petto di pollo sezionandolo orizzontalmente con il coltello in modo da creare una grande fetta sottile. Salatela e pepatela.
Lavorate la ricotta con un cucchiaino di pâté di olive, sale, qualche uvetta, un cucchiaio di pistacchi e 4 albicocche a pezzetti.
Spalmate questo composto sul pollo, arrotolatelo, legatelo con lo spago a mo' di arrosto e avvolgetelo nella carta da forno inumidita e poi nell'alluminio, chiudendo le estremità a caramella. Immergetelo in una casseruola piena di acqua fredda e cuocetelo per 20-30' dal bollore, tenendo il fuoco molto dolce. Infine scolatelo e liberatelo dall'involucro.
Frullate intanto l'uovo e il tuorlo con un cucchiaino di senape, un cucchiaio di aceto bianco, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Versate a filo 350 g di olio di semi frullando fino a ottenere una maionese.
Scaldate in una padella un cucchiaio di olio extravergine e una piccola noce di burro e rosolatevi uno scalogno e 2 spicchi di aglio, tutto con la buccia, un po' schiacciati. Unite un rametto di rosmarino, sale grosso, pepe, e rosolatevi il pollo per 5-6', sfumando con uno spruzzo di vino bianco.
Mescolate 5 cucchiai di maionese con 2 cucchiai di pâté di olive e accompagnate con questa salsa la galantina.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valcalepio Bianco, Cinque Terre Costa de Sera, Colli del Trasimeno Grechetto

Galantina di pollo
con maionese alle olive

"Pizzette" di pasta fillo con verdure e sarde

Carpaccio di scampi con gelato alle mandorle

"Pizzette" di pasta fillo con verdure e sarde

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore**

- **700 g peperoni rossi**
- **640 g pomodori ramati**
- **380 g formaggio tipo robiola**
- **360 g 9 sarde**
- **270 g peperoni gialli**
- **270 g pasta fillo**
- **90 g rucola - 80 g cipolla rossa**
- **20 g scalogno - burro - menta basilico - senape - limone olio extravergine di oliva sale in fiocchi - sale - pepe**

Tritate lo scalogno e frullatelo con la rucola, 10 g di menta, 5 g di basilico, sale, pepe, un cucchiaino di senape, 100 g di olio, poco succo di limone, ottenendo una salsa.
Squamate le sarde e sfilettatele. Copritele con la salsa e fatele marinare per 1 ora.
Arrostite i peperoni in forno a 230 °C per 20', spellateli e ritagliateli in tondini di 3 cm, usando un piccolo tagliapasta. Scottate i pomodori in acqua bollente, spellateli, privateli delle calotte e svuotateli. Dalla polpa ottenuta ricavate altri tondini di 3 cm.
Spennellate un foglio di pasta fillo con il burro fuso, poi sovrapponetene un altro, premendo; procedete così fino a sovrapporre 6 fogli. Ritagliate poi nella pasta fillo almeno 16 quadrati di circa 7 cm. Disponeteli su una teglia coperta di carta da forno, copriteli con un'altra teglia che faccia da peso, in modo che non si gonfino in cottura, e infornateli a 180 °C per 20'. Sfornate le "pizzette" e fatele intiepidire.
Tritate la cipolla e lavoratela con il formaggio, sale, pepe e 2 cucchiai di olio.
Spalmate le "pizzette" con il formaggio e sovrapponetele a due a due. Copritele con i tondini di peperoni e pomodori, completate con le sarde appena sgocciolate, un filo di olio, fiocchi di sale e pepe. Infornate per pochi minuti a 180 °C e servite.

La signora Olga dice che la marinata utilizzata per le sarde si può conservare per insaporire sughi. Con i ritagli di peperoni e pomodori si può preparare un gazpacho.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Aquileia Malvasia Istriana, Colli Amerini Bianco, Solopaca Bianco Classico

Carpaccio di scampi con gelato alle mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 12 ore di ammollo**

- **240 g code di scampo sgusciate**
- **160 g verdure miste (verde di zucchina, peperone, pomodoro, carota, insalata)**
- **4 ravanelli - erba cipollina basilico - uova di salmone aceto balsamico olio extravergine di oliva sale - pepe**

Gelato

- **750 g latte - 100 g mandorle pelate**
- **100 g zucchero - 100 g panna fresca**
- **4 g gelatina in fogli**
- **2 albumi - 1 bustina di vanillina**

Gelato. Tagliuzzate le mandorle e ammollatele nel latte per 12 ore. Filtrate il latte, portatelo a bollore con la panna, lo zucchero e la vanillina; unite la gelatina ammollata e strizzata e portate a temperatura ambiente; incorporate quindi gli albumi, leggermente battuti con il frullatore a immersione e versate nella gelatiera.
Affettate sottilmente gli scampi e disponeteli nei piatti, creando una base.
Tagliate a dadini zucchina, peperone e pomodoro, a nastri la carota, a fettine i ravanelli; distribuite tutte le verdure sui gamberi, condite con una vinaigrette di olio, sale e aceto, profumate con pepe, basilico ed erba cipollina e completate con le uova di salmone e il gelato.

Vino bianco giovane, fragrante. Colli di Scandiano e di Canossa Bianco abboccato, Vignanello Greco abboccato, Contea di Sclafani Bianco vendemmia tardiva dolce

Pan de chapas con porchetta ▸

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **20**
Tempo: **1 ora più 2 ore di lievitazione**

- **600 g porchetta tagliata fine**
- **510 g farina**
- **240 g latte**
- **25 g lievito di birra fresco**
- **20 g zucchero**
- **1 uovo**
- **1 tuorlo**
- **olio di semi vari**
- **semolino**
- **senape - aceto bianco**
- **limone - sale**

Sciogliete in 120 g di acqua tiepida il lievito e lo zucchero e lasciate riposare per 10'. Impastate la farina con questa miscela, 20 g di olio di semi, il latte e 8 g di sale ottenendo un composto omogeneo; copritelo con una pellicola e lasciatelo lievitare in frigorifero per almeno 2 ore.
Togliete l'impasto dalla ciotola, rovesciatelo su un vassoio spolverizzato di semolino; schiacciatelo con le dita, ottenendo un disco spesso circa 2 cm, senza lavorarlo troppo. Cospargetelo di semolino anche in superficie. Lasciatelo riposare in frigo per altri 10'.
Ritagliate dall'impasto dei dischi con un tagliapasta di 7 cm di diametro, ottenendone circa 20. Cuoceteli appoggiandoli in una padella antiaderente non calda (utilizzate 2 o 3 padelle se volete cuocerli tutti insieme, altrimenti lasciatela raffreddare prima di cuocere i successivi panini). Si cuociono in circa 15', girandoli sui due lati.
Frullate intanto l'uovo e il tuorlo con un cucchiaino di senape, un cucchiaio di aceto bianco, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Versate a filo 350 g di olio di semi, ottenendo una maionese cremosa.
Tagliate a metà i panini e farciteli con un cucchiaino di maionese e la porchetta.

La signora Olga dice che l'impasto di questi panini è molto morbido: conviene perciò lavorarlo appena tolto dal frigorifero. Se cuocete pochi panini per volta, riponete il vassoio in frigorifero con le forme intagliate, in modo da riuscire a staccarle e trasferirle in padella senza che si deformino. I *pan de chapas* sono originari della Patagonia argentina: gruppi itineranti si spostavano da un luogo all'altro e, durante il viaggio, arrostivano la carne su lastre di lamiera (*chapas*) scaldate sui fuochi, cuocendovi anche il pane per accompagnare la carne.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Alto Adige Pinot nero, Colli Euganei Merlot, Delia Nivolelli Syrah

Piatti dei flan GIOVElab, piatto del carpaccio di scampi e ciotolina del gelato e della maionese liscia Tine K Home, piattino degli scampi e dei pan de chapas Maxwell & Williams

Pan de chapas con porchetta

POCO... CASALINGA, MOLTO POPOLARE
Poiché si prepara arrostendo il maiale intero, svuotato e disossato, aromatizzato e farcito, è una di quelle specialità difficili da cucinare in casa... Originaria dell'Umbria, ma laziale d'adozione, è un cibo tipico del mangiare di strada e, in tutta l'Italia centrale, si trova in vendita in fiere, sagre e feste di paese, dove spesso è tagliata al momento. Si trova anche in gastronomia e, per questa ricetta, si può chiedere di tagliarla sottile con l'affettatrice.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

Gnocchetti di spinaci, polpo e olive nere

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

750 g patate a pasta bianca
650 g polpo eviscerato
400 g spinaci mondati
120 g farina
20 pomodorini ciliegia
olive nere snocciolate
olio extravergine di oliva
sale

Immergete il polpo in abbondante acqua fredda e lessatelo per 20' dal levarsi del bollore. Poi spegnete e lasciatelo appena intiepidire nella sua acqua di cottura. Infine sgocciolatelo, tagliatelo a tocchetti e tenetelo in caldo.
Lessate le patate.
Tagliate i pomodorini a spicchi.
Sminuzzate 3 cucchiai di olive.
Rosolate gli spinaci in padella con poco olio per 3-4', scolateli, stendeteli su un canovaccio e fateli asciugare; quindi tritateli finemente con il coltello.
Scolate le patate, sbucciatele, schiacciatele e impastatele con gli spinaci, la farina e un pizzico di sale. Formate dei filoncini di circa 2 cm di diametro, tagliateli in tocchetti e rigateli facendoli rotolare a uno a uno sui rebbi della forchetta.
Cuocete subito gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e scolateli 1' dopo che saranno venuti a galla.
Condite gli gnocchi con un filo di olio, il polpo a tocchetti, le olive e i pomodorini tagliati in spicchi. Servite subito.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Trebbianino Val Trebbia, Colli della Sabina Bianco frizzante, Galatina Bianco frizzante

Gnocchetti di spinaci, polpo e olive nere

Cuscus con pollo al lime e lenticchie

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

500 g coscia di pollo (fuso e sovracoscia)
300 g cuscus
80 g lenticchie lessate
1 carota
1 cipolla
1 gambo di sedano
lime - vino bianco secco
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe in grani

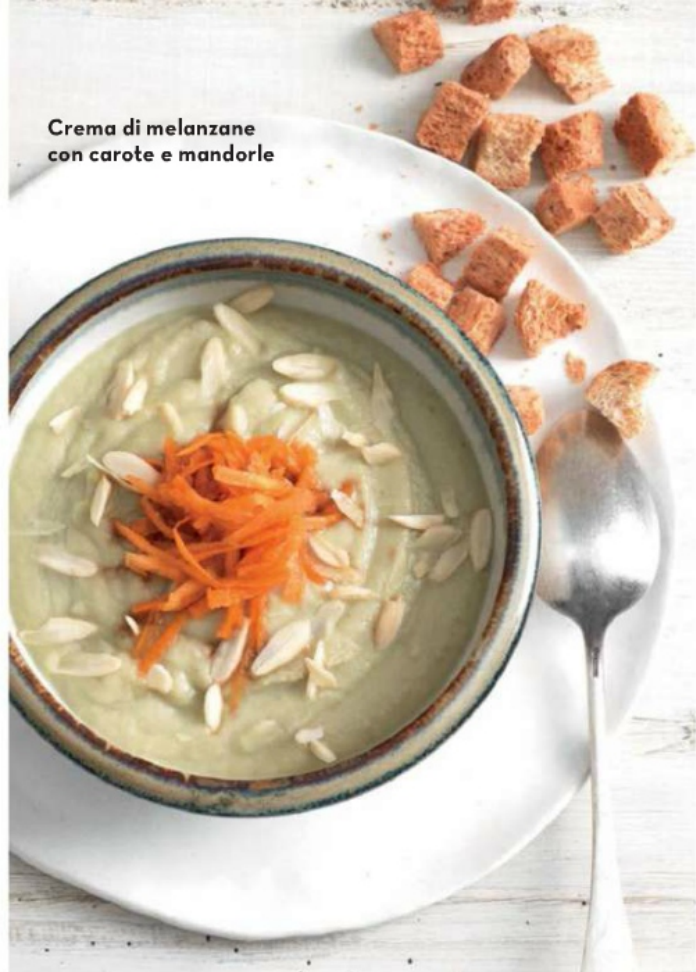
Disossate la coscia di pollo senza togliere la pelle.
Raccogliete gli ossi in una casseruola, unite un litro di acqua, la carota, la cipolla, il sedano, qualche grano di pepe, una presa di sale e lasciate bollire per 30-40'. Spegnete e filtrate (brodo di pollo).
Tostate il cuscus in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 2-3', poi bagnate con 600 g di brodo di pollo e portate a cottura in 10-15'.
Accomodate il pollo in padella dalla parte della pelle, disponete sopra un foglio di carta da forno e sopra un peso così che rimanga ben schiacciato durante la prima parte della cottura. Cuocetelo sulla fiamma viva per 5-6'.
Togliete il peso, girate il pollo, unite 6-8 fettine di lime, dopo 1' bagnate con un bicchiere di vino, salate, abbassate la fiamma e lasciate ridurre il fondo di cottura per 4-5'. Infine dividete il pollo in tocchetti.
Condite il cuscus con il fondo di cottura del pollo, i tocchetti di pollo e il lime, le lenticchie, un filo di olio e un ciuffo di prezzemolo tritato. Servite decorando con fettine di lime fresco.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Val di Cornia Ansonica, Molise Pinot bianco

AGRA DOLCEZZA DAI TROPICI

Il suo profumo è più ricco di quello del limone, ma meno aspro, per questo in cucina i lime o limette sono sempre più usati per aggiungere una nota agra senza intaccare l'armonia dei piatti. Si colgono e usano verdi, quando sono succosissimi, ma se rimangono sulla pianta (*Citrus x aurantifolia*), maturano diventando di un giallo caldo, quasi arancione.

Cuscus con pollo al lime e lenticchie

Crema di melanzane con carote e mandorle

Ravioli di peperoni e ricotta alla salsa di rucola

Crema di melanzane con carote e mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **1 kg melanzane**
- **100 g latte**
- **90 g carota**
- **60 g pane integrale**
- **30 g mandorle pelate**
- **salsa di soia**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Pelate le melanzane, dividetele in tocchi e lessatele in acqua bollente salata per 10'.
Scolatele molto bene, strizzandole delicatamente, e frullatele in crema con il latte e un pizzico di sale. Lasciate intiepidire.
Tagliate il pane integrale in pezzetti, accomodatelo su una placca e tostatelo nel forno, già caldo, a 200 °C per 5'.
Affettate le mandorle a filetti.
Mondate la carota e riducetela in listerelle sottili; poi conditele con olio e salsa di soia.
Servite la crema a temperatura ambiente completando con le mandorle, la carota e i crostini a parte.

La signora Olga dice che, se volete rendere questa crema ancora più ricca e vellutata, potete sostituire il latte, tutto o in parte, con panna fresca.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera del Brenta Chardonnay, Colline Lucchesi Vermentino, Nuragus di Cagliari

Ravioli di peperoni e ricotta alla salsa di rucola

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **350 g 1 peperone giallo**
- **350 g 1 peperone rosso**
- **250 g ricotta vaccina**
- **150 g farina 00**
- **140 g rucola**
- **100 g semola di grano duro**
- **60 g pangrattato**
- **2 tuorli**
- **1 uovo**
- **1 albume**
- **zucchero**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Impastate la farina e la semola con l'uovo, i tuorli, un pizzico di sale e circa 50 g di acqua. Mettete la pasta in una ciotola, sigillate con la pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
Mondate i peperoni, tagliateli in piccola dadolata e rosolateli in padella con un cucchiaio di olio per un paio di minuti sulla fiamma viva, poi salateli, riducete la fiamma al minimo e coprite. Proseguite nella cottura per altri 20'. Spegnete e lasciate intiepidire (peperoni stufati).
Mescolate i peperoni stufati con sale, pepe, ricotta e pangrattato (farcia).
Mondate la rucola e frullatela con 3 cucchiai di olio, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di zucchero (salsa di rucola).
Tirate la pasta in una sfoglia sottile 2 mm, ritagliatevi 28 dischi (ø 7 cm), disponete al centro un cucchiaino di farcia, ripiegate a metà e sigillate i bordi, inumidendoli leggermente con albume o acqua.
Lessate i ravioli in acqua bollente salata per 3-4', poi ripassateli in padella con un filo di olio per meno di 1' e serviteli con la salsa di rucola.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Garda Pinot grigio, Bolgheri Sauvignon, Sciacca Inzolia

Pasta fredda e gamberi al pesto rapido e menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

600 g pomodori San Marzano
320 g pasta corta tipo farfalle
40 g foglie di basilico
30 g pinoli
4 grosse code di gambero
aglio
scalogno
menta
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale

Frullate le foglie di basilico con 25 g di pinoli, mezzo spicchio di aglio pelato, 60 g di olio, 15 g di grana e un pizzico di sale (pesto).
Sgusciate le code di gambero, eliminate il budellino scuro, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e rosolatele in padella con un cucchiaio di olio per 2-3'.
Sbollentate i pomodori, privateli della buccia e dei semi e riduceteli in una dadolata di piccole dimensioni. Cuoceteli in padella con un cucchiaio di olio, uno scalogno tritato e sale per 8'; poi insaporite con 3-4 foglie di menta a striscioline e completate la cottura in 2', cioè fino a quando il liquido non sarà evaporato del tutto. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire (sugo).
Lessate la pasta, scolatela, ungetela leggermente di olio e allargatela su un vassoio per farla raffreddare.
Condite la pasta fredda con il sugo e 2 cucchiai di pesto, distribuitela nel piatto di portata e completate con le code di gambero, il resto del pesto e 5 g di pinoli sminuzzati grossolanamente.
Decorate con foglioline di menta e servite.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Müller-Thurgau, Controguerra Riesling, Cirò Bianco

Pasta fredda e gamberi al pesto rapido e menta

PIPERITA O ROMANA?

Fresca, dissetante e con proprietà digestive e tonificanti: di menta ne esistono più di 40 specie e almeno un centinaio di incroci, ma quelle che usiamo di più in cucina sono la *piperita* e la *romana*. La prima si riconosce dallo stelo coriaceo con una curiosa sezione quadrangolare e dalle foglie di forma ovale che terminano in una punta abbastanza acuta, la seconda invece ha foglie lunghe e strette leggermente meno spesse della piperita. Le foglie di menta si possono usare fresche (le potete surgelare) oppure secche. Il momento migliore per la raccolta è prima della fioritura.

Piatto degli gnocchetti e piatti piani lavorati GIOVElab, ciotole del cuscus e piatto dei ravioli Tine K Home, fondo Officine via Neera

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Spiedi di polpo, zucchine e melone laccati al Marsala

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

800 g 1 polpo
350 g zucchine
300 g polpa di melone
270 g Marsala
amido di mais
burro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Immergete il polpo in acqua fredda non salata aromatizzata con uno spruzzo di vino bianco e lessatelo per circa 30' dal levarsi del bollore, poi lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura.
Versate il Marsala in una piccola casseruola e fatelo ridurre a fuoco dolce finché non si sarà quasi dimezzato (ci vorranno circa 15'). Aggiungete un pizzico di amido di mais sciolto in poca acqua, mescolate per 1' per far addensare un po' la riduzione e spegnete. Aggiungete una noce di burro e mescolate finché non si sarà sciolto (riduzione al Marsala).
Pulite le zucchine e tagliatele a tocchetti obliqui. Rosolatele per 5-6' in una padella calda con un filo di olio, sale e pepe, a fuoco basso e coprendole, in modo che si coloriscano in superficie, ma si cuociano anche all'interno.
Tagliate il melone in spicchietti regolari.
Scolate il polpo, tagliatelo a pezzettoni e infilzateli su stecchi da spiedo, alternandoli con le zucchine e il melone.
Cospargete gli spiedi con la riduzione al Marsala e serviteli.

La signora Olga dice che nel preparare gli spiedi, servendone 2 a testa, alternate la loro composizione mettendo in uno due pezzetti di zucchina e uno di melone, nell'altro due pezzetti di melone e uno di zucchina: in questo modo otterrete un buon bilanciamento tra il polpo (4 pezzi in tutto) e il suo accompagnamento.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sylvaner, Colli di Luni Vermentino, San Severo Malvasia bianca di Candia

Spiedi di polpo, zucchine e melone laccati al Marsala

Ricciola, cozze e gamberi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg cozze
700 g 12 gamberi rossi
110 g filetto di ricciola
50 g porro
1 peperone verde
olio extravergine di oliva - sale

Pulite molto bene le cozze, raccoglietele in una casseruola, copritele con il coperchio e portatele sul fuoco. Quando si saranno aperte, eliminate i gusci tenendo però un terzo dei molluschi nella valva. Filtrate il liquido di cottura attraverso un colino foderato con cotone idrofilo.
Mondate il peperone e tagliatelo a quadratini. Tagliate il porro a striscioline per il lungo.
Sgusciate i gamberi, senza staccare la testa; eliminate il budellino scuro. Cuoceteli in una padella con un filo di olio per pochi secondi per lato e metteteli da parte.
Versate un filo di acqua delle cozze nella padella dei gamberi e portate a bollore.
Scaldate un velo di olio in una padella, saltatevi i peperoni per 2', poi aggiungete i porri e lasciateli appassire; bagnate con l'acqua della padella e cuocete per altri 2', salando, se serve. Unite infine le cozze sgusciate e mescolate.
Tagliate il filetto di ricciola a fettine sottili. Togliete dal fuoco la padella con le cozze e sopra i molluschi appoggiate le fettine di pesce, in modo che si scottino appena con il calore, cuocendosi molto leggermente. Servite con i gamberi e le cozze nel guscio, completando con un filo di olio.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Vicenza Manzoni bianco, Trebbiano di Romagna, Etna Bianco

Ricciola, cozze e gamberi

Sugarello con zabaione al dragoncello

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 6 ore di marinatura**
Senza glutine

- 1 kg **6 sugarelli**
- 350 g **pomodorini ciliegia**
- 100 g **vino bianco secco**
- 40 g **zucchero**
- 15 g **scalogno**
- 4 **tuorli**
- **sale - pepe - dragoncello**

Sfilettate e spinate i sugarelli, lasciandoli con la pelle. Appoggiateli in una pirofila in uno strato unico, con la polpa verso l'alto.
Mescolate lo zucchero con 35 g di sale e cospargetelo sui filetti. Coprite la pirofila con la pellicola e fate marinare in frigo per 6 ore.
Tritate lo scalogno e stufatelo in una casseruola con il vino bianco finché non sarà evaporato quasi del tutto (circa 10'), poi spegnete e unite un ciuffo di dragoncello, tritato.
Battete i tuorli in una ciotola adatta al bagnomaria; pesate 40 g di scalogno al vino bianco e unitelo ai tuorli con sale e pepe. Portate su un bagnomaria caldo e montate i tuorli con una frusta, finché non diventano spumosi (zabaione).
Sciacquate i filetti dalla marinata e asciugateli. Tagliate i pomodorini a spicchi.
Distribuite lo zabaione nei piatti e gratinatelo un po' con il cannello per caramellare oppure sotto il grill molto alto per 30 secondi. Adagiatevi sopra i filetti di pesce tagliati a metà e servite completando con i pomodorini e dragoncello sminuzzato a piacere.

La signora Olga dice che lo zabaione è piuttosto delicato da preparare: la ciotola non deve toccare l'acqua, ma sfruttare solo il calore del vapore che sprigiona. Il composto non deve scaldarsi troppo, quindi potrete allontanarvi di quando in quando dal bagnomaria, e ritornarvi, in modo da regolare la temperatura. Quando sarà soffice e spumoso, lasciatelo intiepidire fuori dal fuoco, mescolandolo ancora ogni tanto.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Pinot grigio, Valdichiana Chardonnay, Erice Grecanico

Frittatine con totanetti, rucola e ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

- 1,2 kg **totanetti**
- 300 g **ricotta**
- 90 g **rucola**
- 50 g **panna fresca**
- 20 g **pinoli**
- 2 **uova - capperi sott'aceto**
- **erba cipollina - aceto bianco**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato leggero - sale - pepe**

Battete le uova con la panna e un pizzico di sale, poi versatene uno strato sottile in una padellina calda velata di olio e cuocete per 2' senza girare la frittatina. Otterrete così 6 frittatine tipo crespelle.
Pulite i totanetti e cuoceteli in padella con un filo di olio: rosolateli per 2', poi salate e pepate; cuocete ancora per 5-6' e infine aggiungete 2 cucchiai di erba cipollina tagliuzzata. Scolateli e filtrate il fondo di cottura.
Mettete la rucola nel robot da cucina dopo avere eliminato i gambi, tenendo da parte qualcuna delle foglie più belle per la decorazione. Frullatela con 50 g di olio, 10 g di pinoli, un cucchiaino di capperi sott'aceto e 40 g del fondo di cottura dei totanetti (pesto di rucola).
Distribuite la ricotta sulle frittatine, aggiungete i totanetti, le foglie di rucola, i pinoli rimasti, qualche cappero, fili di erba cipollina e il pesto di rucola; ripiegate parzialmente le frittatine su se stesse. Servitele accompagnandole con il pesto rimasto.

L'olio giusto Delicato e fine, dolce al primo impatto, mandorlato e dal gusto di carciofo. Riviera Ligure Dop, Garda Dop

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Reno Bianco, Circeo Bianco

Pesce persico in cartoccio aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

- **4** **pesci persici da porzione squamati ed eviscerati**
- **750 g** **2 peperoni rossi**
- **60 g** **zenzero**
- **4** **peperoncini rossi**
- **2** **limoni**
- **finocchietto selvatico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Sbucciate lo zenzero, tagliatene 12 fettine e il resto grattugiatelo. Grattugiate la scorza dei limoni, poi tagliateli a fettine sottili.
Tagliate 2 peperoncini in brunoise e sezionate a metà gli altri 2.
Mescolate in una ciotolina lo zenzero grattugiato, la scorza del limone, un ciuffo di finocchietto tritato, il peperoncino in brunoise e aggiungete 100 g di olio, sale e pepe (salsina).
Bagnate 8 fogli di carta da forno e preparate i 4 cartocci con un doppio foglio ognuno.
Tagliate i peperoni a quadretti e disponeteli sui fogli. Adagiatevi sopra i pesci, irrorateli con la salsina aromatica, all'interno e in superficie, completate con i peperoncini sezionati, le fettine di zenzero e di limone, ciuffetti di finocchietto e chiudete i cartocci.
Infornateli a 230 °C per 15'; sfornateli e serviteli subito.

La signora Olga dice che potete dosare gli aromi di questa ricetta secondo il vostro gusto: più o meno zenzero (il suo profumo è molto intenso) e più o meno peperoncino.

Le parole in cucina *Brunoise* è una parola francese che indica delle verdure tagliate a dadini finissimi (2-3 mm di lato). La classica brunoise è formata da un misto di cipolla, sedano, carota e anche rapa e si unisce a carni brasate o stufate oppure, appassita nel burro, si usa per guarnire il brodo e tanti altri piatti.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Montello e Colli Asolani Pinot bianco, Montescudaio Sauvignon, Sannio Greco

Pesce persico in cartoccio aromatico

Piatto e ciotola degli spiedi Tine K Home, piatto del sugarello GIOVElab, ciotolina dello zabaione, piatti e salsiera delle frittatine Royal Doulton

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

DELICATO RE DEI LAGHI

Il persico reale è uno dei pesci d'acqua dolce più pregiati, comune in Italia, specie nei grandi laghi del Nord. I suoi filetti hanno un gusto molto fine e si preparano di solito al burro, impanati o infarinati. In Lombardia è protagonista di uno squisito risotto (vedi il numero di luglio 2013, pag. 98). Si trova in commercio solitamente già sfilettato, perché le spine delle pinne dorsali e delle branchie rendono difficile maneggiarlo. Non va confuso con il persico trota e il persico sole, appartenenti a tutt'altra famiglia.

Verdure

Insalata di fagiolini e peperoni nei pomodori

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

1,6 kg 8 pomodori ramati
600 g 2 peperoni rosso e giallo
200 g fagiolini
capperi sotto sale
rucola
prezzemolo
olio extravergine di oliva dal fruttato leggero
sale

Private i pomodori della calottina alla base, rovesciateli appoggiandoli sul lato del picciolo e svuotateli con uno scavino, conservando la polpa. Salateli all'interno e lasciateli riposare mentre procedete nella preparazione.
Mettete i peperoni in una pirofila e infornateli a 250 °C per circa 25-30'. Sfornateli, chiudeteli in un sacchetto, poi spellateli e privateli dei semi, quindi tagliate i filetti ottenuti a quadretti.
Mondate i fagiolini e lessateli per 6-7'. Scolateli e tagliateli a pezzetti, poi mescolateli con i peperoni e un cucchiaio di capperi dissalati e tritati insieme a un ciuffo di prezzemolo. Salate l'insalata, considerando che i capperi danno già una discreta sapidità.
Frullate 200 g della polpa dei pomodori con 30 g di olio e un pizzico di sale e unitene 2 cucchiai nell'insalata.
Asciugate i pomodori all'interno con carta da cucina. Mettete 2 foglie di rucola in ciascuno, poi riempiteli con l'insalata e servite.

La signora Olga dice che i pomodori vanno aperti sul fondo perché così avranno più stabilità una volta appoggiati dalla parte del picciolo.

L'olio giusto Dai profumi vegetali di carciofo, mandorlato e dal gusto dolce e delicato. Olio della Puglia del Nord da olive cima di Bitonto, Olio della Puglia del Sud da olive ogliarola di Lecce

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Sauvignon, Alto Adige Veltliner, Candia dei Colli Apuani Vermentino

Insalata di fagiolini e peperoni nei pomodori

Tris di peperoni con cipolla, olive e pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

250 g cipolla
200 g peperone rosso
200 g peperone giallo
200 g peperone verde
120 g pane casareccio
20 olive Kalamata
erbe aromatiche fresche
burro
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate i peperoni a pezzetti e raccoglieteli in una ciotola.
Affettate la cipolla a spicchietti sottili e rosolatela in una padella molto larga con 3 cucchiai di olio e una noce di burro. Quando comincia ad appassire, dopo 3-4', unite i peperoni e saltateli a fuoco vivo, in modo che si arrostiscano rimanendo croccanti. Dopo 4-5' aggiungete le olive snocciolate e tritate grossolanamente. Regolate di sale.
Sminuzzate il pane con un coltello, riducendolo in grosse briciole. Conditelo con 4 cucchiai di olio, una cucchiaiata di erbe aromatiche fresche tritate e cuocetelo in un'altra padella per 3-4'. Aggiungete metà di questo pane nella padella dei peperoni, insieme a 2 cucchiaiate di grana grattugiato, e mescolate.
Trasferite le verdure in un piatto da portata e servitele completando con il resto del pane aromatico.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Verdicchio di Matelica, Monreale Catarratto

Tris di peperoni con cipolla, olive e pane aromatico

Involtini di melanzane con zucchine e yogurt

Sformatini di carote e bietole

Involtini di melanzane con zucchine e yogurt ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana senza glutine

- **500 g zucchine**
- **350 g 1 melanzana lunga**
- **100 g yogurt greco**
- **1 pomodoro**
- **coriandolo fresco**
- **bacche di coriandolo**
- **menta**
- **peperoncino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate le zucchine a rondelle sottili, salatele, mescolatele, poi lasciatele spurgare per 1 ora.
Affettate la melanzana per il lungo in fettine sottili, ottenendone almeno 12. Scottatele in una padella cosparsa con un po' di sale per 1' e mezzo per lato.
Pulite un ciuffetto di coriandolo fresco e uno di menta e tritateli; schiacciate un cucchiaino di bacche di coriandolo. Aggiungete tutto alle zucchine ben strizzate dalla loro acqua di vegetazione.
Aggiungete alle zucchine anche lo yogurt, peperoncino e 2 cucchiai di olio, poi distribuite il composto sulle fette di melanzana e arrotolatele a involtino. Fate un battuto con una o 2 fette di pomodoro, conditelo con un filo di olio e un pizzico di sale.
Irrorate gli involtini con questo battuto di pomodoro e servite.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Grave Riesling, Esino Bianco, Menfi Chardonnay

Sformatini di carote e bietole ▲

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 2 ore di riposo**
Vegetariana senza glutine

- **500 g carote**
- **8 belle foglie di bietola**
- **1 lime**
- **1 limone**
- **scalogno - timo - basilico**
- **insalata mista**
- **pomodori**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
- **sale - pepe**

Pelate le carote e tagliatele a rondelle. Mettetele in casseruola con poca acqua, mezzo scalogno sbucciato, un rametto di timo; coprite e cuocete per circa 20'.
Eliminate il timo e frullate metà delle carote con un pizzico di sale, poi riunitele alle altre. Aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata, un cucchiaio di olio, correggete di sale, pepate e profumate con un pizzico di scorza grattugiata di lime.
Tuffate le foglie di bietola in acqua bollente e scolatele subito. Asciugatele e tagliatele in modo da riuscire a foderare 4 stampini tipo crème caramel, che avrete precedentemente rivestito con la pellicola.
Versate le carote negli stampini, pressandole un po', chiudeteli rimboccando le foglie di bietola. Rimboccate anche la pellicola e lasciate riposare gli stampini in frigorifero per almeno 2 ore. Meglio ancora sarebbe prepararli per il giorno dopo, lasciandoli riposare per tutta la notte.
Emulsionate 70 g di olio extravergine con il succo di mezzo limone, sale, pepe e basilico sminuzzato (vinaigrette).
Servite gli sformatini con un ciuffo di insalata mista e qualche fettina di pomodoro e condite con la vinaigrette.

L'olio giusto Dai sentori erbacei e gusto vegetale, lievemente astringente, con amaro e piccante piuttosto netti. Toscana Igp

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Carso Vitovska, Bianco dell'Empolese, Melissa Bianco

Teglia di patate novelle, cipollotti e pomodori

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
Vegetariana senza glutine

500 g patate novelle
500 g pomodori perini
300 g cipollotti
basilico
olio extravergine di oliva
sale
pepe in grani

Lavate le patate spazzolandole bene e tagliatele a rondelle senza pelarle. Mettetele in ammollo in acqua in modo che perdano un po' del loro amido mentre procedete nella preparazione, poi scolatele e asciugatele tamponandole con un canovaccio o con carta da cucina.
Pulite i cipollotti, eliminando la barba delle radici, la parte apicale del verde e le prime guaine, ma tenendo anche parte del loro verde. Tagliateli a rondelle.
Lavate i pomodori, eliminate le calottine con il picciolo e tagliateli a fettine sottili quanto le patate.
Disponete patate, cipollotti e pomodori a strati in una pirofila o in una teglia: fate prima una base con due strati di patate, riempite poi la teglia e terminate con fettine di pomodoro e cipollotto. Salate ogni strato e alla fine irrorate con abbondante olio e infornate a 170 °C per 30'. Coprite quindi la teglia con un foglio di alluminio e rinfornate per altri 30'.
Sfornate e servite caldo, completando con grani di pepe schiacciati e qualche fogliolina di basilico spezzettata.

La signora Olga dice che le patate novelle hanno una buccia sottile e tenera: si possono quindi cucinare anche senza pelarle. Se non trovate patate novelle, utilizzate quelle che preferite, pelandole. Cercate, poi, di scegliere dei cipollotti con il bulbo un po' grosso, in modo da riuscire ad affettarlo.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Lison-Pramaggiore Bianco, Pietraviva Bianco, Tarquinia Bianco

Teglia di patate novelle, cipollotti e pomodori

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Piatti dell'insalata nei pomodori Maxwell & Williams, piatto degli involtini di melanzane Tine K Home, piattino e ciotolina sullo sfondo, piattino con i grani di pepe Alessi, fondo realizzato da Officine via Neera

UNA DOLCEZZA GIOVANILE

I cipollotti non sono altro che cipolle raccolte precocemente, prima che la pianta giunga a maturazione completa.
I più comuni in commercio sono quelli delle varietà a bulbo bianco, ma si trovano anche cipollotti rossi che, come le cipolle, hanno un gusto più dolce di quelli bianchi. Tutti, rispetto ai bulbi delle cipolle a maturazione completata, hanno un sapore più delicato e si prestano anche a essere consumati crudi in insalata.

Carni e uova

Uova barzotte e fagiolini su crema di fagioli rossi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

400 g fagioli rossi lessati
240 g fagiolini
8 uova
tahina
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Portate a ebollizione una casseruola di acqua, immergetevi con molta delicatezza le uova e cuocetele per 5'. Scolatele, lasciatele raffreddare e poi sgusciatele con cura, per non romperle.
Lessate i fagiolini in acqua bollente non salata per 6-8'. Scolateli, lasciateli raffreddare e divideteli a metà nel senso della lunghezza.
Frullate i fagioli (tenetene da parte alcuni per completare il piatto) con il liquido di governo, 80 g di olio, sale e pepe (crema di fagioli rossi).
Disponete sul fondo di ciascun piatto la crema di fagioli rossi, formate sopra un nido di fagiolini, accomodate al centro le due uova e completate con i fagioli tenuti da parte, qualche goccia di tahina e una macinata di pepe. Servite a piacere con altra tahina in ciotoline a parte.

La signora Olga dice che la tahina è una crema a base di sesamo tostato e tritato amalgamato con olio di sesamo. Assomiglia al burro di arachidi, ma ha una consistenza più fluida. Il sapore ricorda quello delle noci e delle arachidi, però un po' meno dolce. Si trova comunemente in vendita in negozi di specialità esotiche o biologiche.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Capriano del Colle Trebbiano, Montello e Colli Asolani Chardonnay, Irpinia Coda di Volpe

Uova barzotte e fagiolini su crema di fagioli rossi

Cosce di faraona e melanzane al forno con uvetta e vaniglia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Senza glutine**

750 g 4 cosce di faraona
600 g melanzane
80 g grappa
80 g uvetta
1 baccello di vaniglia
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Portate a ebollizione la grappa con 160 g di acqua, togliete dal fuoco e mettetevi in ammollo l'uvetta. Lasciatela raffreddare immersa nel liquido.
Passate le cosce di faraona sulla fiamma del fornello per eliminare, bruciacchiandoli, gli eventuali residui di piume (i verbi che indicano questa operazione sono *fiammeggiare* o *strinare*), poi sciacquatele e separate le cosce dalle sovracosce. Eliminate la parte terminale delle cosce usando la mazzetta o mannaia: in questo modo durante la cottura la pelle si ritirerà lasciando pulito l'osso.
Mondate le melanzane, tagliatele in spicchi e fate delle piccole incisioni parallele nella polpa. Accomodatele in una pirofila unta di olio, ungete anche le melanzane, salatele, pepatele e disponetevi sopra le cosce e le sovracosce di faraona tenendo la pelle verso l'alto. Condite anche queste ultime con olio, sale, pepe e i semi raschiati dal baccello di vaniglia aperto a metà.
Infornate a 200 °C per 40', poi unite l'uvetta sgocciolata e completate la cottura in 5'. Sfornate e servite decorando con fogliolinne di maggiorana e il baccello di vaniglia.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella Classico, Pomino Rosso, Orta Nova Rosso

Cosce di faraona e melanzane
al forno con uvetta e vaniglia

Battuta di vitello con ribes, pistacchi e crescenza

Coppa di maiale alle prugne e peperoni

Battuta di vitello con ribes, pistacchi e crescenza

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

- 600 g **polpa di vitello**
- 200 g **crescenza**
- 125 g **ribes**
- 80 g **pistacchi**
- **zucchero**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
- **sale - pepe**

Tritate la polpa di vitello abbastanza finemente con il coltello, raccoglietela in una ciotola e conditela con olio, sale e pepe.
Frullate il ribes con un pizzico di sale, uno di zucchero e 50 g di olio, unendolo a filo: otterrete una salsa molto cremosa.
Distribuite la carne nei piatti, completatela con una cucchiaiata di crescenza, i pistacchi tritati grossolanamente, un filo di olio e una macinata di pepe.
Decorate a piacere con chicchi di ribes e servite con la salsa in ciotoline a parte.

L'olio giusto Dai profumi erbacei e di pomodoro, morbido, con amaro e piccante ben equilibrati. Monte Etna Dop

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein rosato, Rosato di Carmignano, Castel del Monte Rosato

Coppa di maiale alle prugne e peperoni

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 1 ora di marinatura**
Senza glutine

- 600 g **coppa di maiale fresca**
- 600 g **prugne**
- 600 g **peperone rosso**
- **timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Centrifugate le prugne e raccogliete il liquido in una ciotola.
Tagliate la coppa di maiale in dadi e metteteli a marinare nel centrifugato di prugne per almeno 1 ora, poi scolateli dalla marinata e conservatela.
Mondate il peperone e tagliatelo a listerelle lunghe e sottili.
Rosolate i dadi di coppa in una padella velata di olio per 5-6', poi toglieteli, teneteli da parte e mettete nella stessa padella i peperoni; riportate sul fuoco, coprite, riducete la fiamma al minimo e dopo 10' unite la coppa, la marinata tenuta da parte e alzate nuovamente il fuoco al massimo per 5-7'. Spegnete, salate e profumate con un ciuffo di foglioline di timo.
Completate a piacere con fettine di prugna fresca e una spolverata di paprica piccante.

La signora Olga dice che la coppa di maiale fresca (capocollo o fracosta) è un taglio costituito dai muscoli del collo del suino. Molto popolare in forma di salume, è decisamente meno conosciuta e apprezzata come taglio fresco. Varrebbe però la pena di riscoprirla perché è saporita e a buon mercato: carne mista, versatile in cucina, si può arrostire, brasare e anche friggere.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Colli Berici Cabernet Sauvignon, Sangiovese di Romagna, Gioia del Colle Primitivo

Porchetta di coniglio al profumo di rosmarino

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora di raffreddamento** **Senza glutine**

- **800 g** **1 coniglio intero disossato con i suoi fegatini**
- **500 g** **zucchine piccole**
- **zucchero di canna**
- **rosmarino**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Battete il coniglio tra due fogli di pellicola, eliminate la pellicola superiore e dividetelo a metà nel senso della lunghezza.
Macinate i fegatini molto finemente, quasi in crema (farcia).
Distribuite la farcia su una delle due metà del coniglio battuto, poi salate, pepate e coprite con l'altra metà del coniglio. Arrotolate strettamente, aiutandovi con la pellicola, poi eliminate la pellicola e avvolgete il rotolo in un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e legatelo con lo spago da cucina a mo' di arrosto. Cuocete il coniglio al vapore per almeno 40'.
Mondate le zucchine e tagliatele in bastoncini di piccole dimensioni.
Togliete il coniglio dalla vaporiera e rosolatelo, ancora avvolto nella carta, in una padella con un cucchiaio di olio per 7-8'. Trasferite il rotolo di coniglio su un piatto e lasciatelo raffreddare (porchetta di coniglio).
Raccogliete nella stessa padella dove avete rosolato il coniglio le zucchine e cuocetele sul fuoco vivace per 2-3', sempre mescolando; poi salate e unite 2 cucchiai di zucchero di canna: quando inizia a caramellarsi, bagnate con 2 cucchiai di aceto, poi aggiungete un ciuffo di rosmarino tritato e dopo un paio di minuti spegnete.
Liberate la porchetta di coniglio dalla carta e affettatela abbastanza sottilmente. Servite le fettine fredde con le zucchine calde.

La signora Olga dice che questa porchetta, ben sigillata, si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Barbera d'Alba, Chianti Classico, Mandrolisai Rosso

Porchetta di coniglio al profumo di rosmarino

UN'OTTIMA ALTERNATIVA AL POLLO

Varrebbe davvero la pena prendere un po' più di confidenza con il coniglio, visti i tanti vantaggi che offre in cucina: carne bianca, magra, con poco tessuto connettivo, ricca di sali minerali, molto saporita e povera di colesterolo, e poi un costo relativamente contenuto. I tagli sono tre: le cosce, il busto (composto da sella e lombi) e le spalle con il dorso. E possiamo aggiungere il fegato e i rognoni, ottimi trifolati o usati come farcia (come in questa ricetta). Se cucinate il coniglio intero, pesa tra 1,2-1,8 kg, calcolate circa 250 g a persona, dato che lo scarto incide per circa il 60%.

Piatti decorati GIOVElab, pirofila della faraona e piatto della coppa di maiale Tine K

Home, bicchieri Bormioli Rocco, fondo Officine via Neera

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Madeleine alle more

Impegno: **FACILE** Pezzi: **circa 25**
Tempo: **45 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **200 g more**
- **150 g farina**
- **150 g zucchero**
- **125 g burro più un po'**
- **10 g latte**
- **2 uova**
- **lievito in polvere per dolci**
- **sale**

Mescolate in una ciotola il burro morbido con lo zucchero, poi unite il latte, un pizzico di sale, le uova e per ultimi la farina e un cucchiaino da caffè di lievito setacciati. Sigillate la ciotola con un foglio di pellicola e mettete a riposare in frigo per 1 ora.
Imburrate molto bene gli stampi multipli da madeleine (7 cm x 4,5 cm), distribuite il composto non oltre la metà delle forme e disponete al centro una mora intera.
Infornate a 180 °C per 17'. Sfornate e sformate subito. Lasciate raffreddare le madeleine alle more prima di servirle.

La signora Olga dice che, se usate stampi in metallo, riducete di 1-2' il tempo di cottura; se invece usate stampi in silicone, che conduce molto meno bene il calore, potreste addirittura dover prolungare il tempo di 1'.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Valle d'Aosta Nus Malvoisie passito, Lugana Passito

Madeleine alle more

Crostata con crema alla vaniglia e fichi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **250 g latte**
- **155 g zucchero semolato**
- **150 g farina 00**
- **100 g burro**
- **100 g panna fresca**
- **75 g farina di mandorle**
- **25 g amido di riso**
- **8-10 fichi freschi - limone - sale**
- **7 tuorli**
- **1/2 baccello di vaniglia**

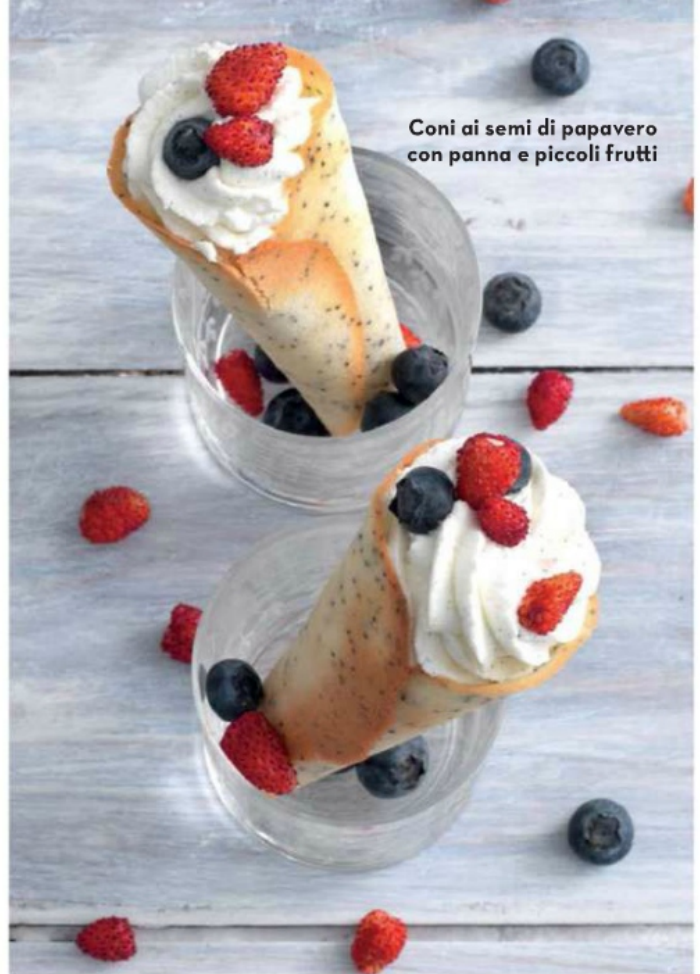
Impastate il burro con 80 g di zucchero e 3 tuorli, poi unite la farina 00 e la farina di mandorle, i semi raschiati dal mezzo baccello di vaniglia, una grattugiata di scorza di limone e un pizzico di sale. Impastate rapidamente, così da non scaldare troppo il burro. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per almeno 1 ora.
Scaldate il latte con il baccello di vaniglia. Mescolate 4 tuorli con 75 g di zucchero e l'amido di riso. Filtrate il latte caldo sopra i tuorli, poi riportate sul fuoco e cuocete mescolando costantemente fino a quando non si addensa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare coprendo con la pellicola (crema).
Stendete la pasta a circa 0,5 cm di spessore e usatela per foderare uno stampo (ø 22 cm, h 4 cm). Rifilate il bordo eliminando la pasta in eccesso, poi decoratelo rigandolo con il dorso di un coltello. Bucherellate il fondo della pasta con i rebbi della forchetta. Infornate a 180 °C per 20-25'. Sfornate e fate raffreddare.
Montate la panna e unitela alla crema mescolando delicatamente. Distribuite la crema sulla crostata fino al bordo. Decorate con fettine di fico disposte in cerchi concentrici.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Colli Euganei Fior d'Arancio

UN GUSCIO DAL GIUSTO SPESSORE

Dopo aver foderato lo stampo da crostata con la pasta frolla, tagliatela a filo dello stampo. Ripiegatela poi a metà lungo la circonferenza, quindi, schiacciandola un po' verso l'alto, allungatela nuovamente, ma senza arrivare a filo dello stampo: in questo modo otterrete un bordo di pasta più spesso del fondo, ma abbastanza alto da contenere il ripieno.

Crostata con crema alla vaniglia e fichi

Bavaresi di fico d'India tra cialde ai pistacchi

Coni ai semi di papavero con panna e piccoli frutti

Bavaresi di fico d'India tra cialde ai pistacchi

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 3 ore di raffreddamento**

- **300 g polpa di fico d'India**
- **265 g zucchero**
- **200 g panna fresca**
- **65 g pistacchi pelati**
- **65 g albume**
- **15 g gelatina in fogli**

Montate gli albumi con 50 g di zucchero fino a ottenere una spuma soffice, ma soda (meringa).
Tritate i pistacchi con 15 g di zucchero fino a ottenere una farina.
Unite la farina di pistacchi alla meringa mescolando dal basso verso l'alto, così da non smontare il composto. Distribuite il composto, con una tasca da pasticciere, su una placca foderata di carta da forno formando dei dischi di circa 6 cm di diametro. Usate tutto il composto formando almeno 16-18 dischi. Infornate a 140 °C per 1 ora.
Ammollate la gelatina.
Frullate la polpa di fico d'India e setacciatela. Scaldatene metà con 200 g di zucchero e scioglietevi la gelatina strizzata, poi unite il resto deella polpa filtrata e fate raffreddare il composto a temperatura ambiente. Infine montate la panna e incorporatela al composto.
Rifilate leggermente i dischi (potrebbero rompersi e per questo è stato opportuno farne alcuni in più) e disponeteli all'interno di 8 anelli tagliapasta (ø 6 cm), distribuitevi il composto, coprite con un secondo disco e fate raffreddare in frigo per almeno 3 ore.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Pantelleria Bianco frizzante

Coni ai semi di papavero con panna e piccoli frutti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **150 g fragoline di bosco e mirtilli**
- **125 g panna fresca**
- **35 g burro**
- **35 g zucchero semolato**
- **35 g farina**
- **25 g zucchero a velo**
- **5 g semi di papavero**
- **1 albume**
- **1/2 baccello di vaniglia**

Montate l'albume a neve ben soda; montate il burro con lo zucchero semolato, unite la farina, i semi di papavero e per ultimo l'albume montato.
Distribuite il composto su una placca foderata di carta da forno formando 2 dischi (ø 15 cm). Infornateli a 180 °C per 4', poi sfornateli, avvolgeteli immediatamente intorno a dei coni di metallo (ø 3,5 cm, h 16 cm) e infornateli di nuovo per altri 4'. Preparatene così altri 2; non conviene farne più di 2 alla volta perché, se la cialda si raffredda, si indurisce e non riuscirete più ad avvolgerla sullo stampo di metallo.
Montate la panna con lo zucchero a velo unendo i semi raschiati dal baccello di vaniglia.
Farcite ogni cornucopia con la panna distribuita con una tasca da pasticciere con bocchetta seghettata e completate con mirtilli e fragoline di bosco o altri piccoli frutti a piacere.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Prosecco Demisec, Albana di Romagna amabile

Mattonella di gelato moka con tegole croccanti

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora più 2 ore di raffreddamento**
Vegetariana

- **300 g zucchero**
- **250 g latte**
- **190 g granella di nocciola**
- **125 g caffè fatto con la moka**
- **125 g panna fresca**
- **90 g albume**
- **25 g caffè solubile**
- **15 g cioccolato fondente 90%**
- **4 tuorli**

Scaldate il latte con il caffè solubile.
Mescolate i tuorli con 120 g di zucchero, poi unite il latte caldo girando costantemente, riportate sul fuoco fino alla temperatura di 70 °C per cuocere le uova (se non avete il termometro, togliete dal fuoco quando, sollevando il cucchiaio, i bordi resteranno velati di crema).
Miscelate il caffè della moka con la panna, poi unite a filo la crema, mescolando delicatamente. Fate intiepidire, quindi versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio (il gelato sarà pronto in circa 1 ora).
Trasferite il gelato in uno stampo da plum cake (20 cm x 7 cm, h 6 cm) foderato sul fondo con una striscia di carta da forno e mettete in freezer per 1 ora.
Raccogliete in una ciotola 90 g di albume, 180 g di zucchero, il cioccolato, la granella di nocciola e mescolate bene. Portate su un bagnomaria caldo, ma non bollente, e cuocete fino alla temperatura di 80 °C (composto).
Distribuite il composto su una placca foderata di carta da forno in dischi di circa 6-7 cm diametro.
Infornate a 180 °C per 10', sfornateli e curvateli mentre sono ancora caldi e malleabili. Lasciateli raffreddare e poi serviteli con la mattonella.

Vino liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. San Martino della Battaglia Liquoroso, Malvasia delle Lipari Liquoroso

Mattonella di gelato moka con tegole croccanti

Scatolina Essent'ial, piattini Maxwell & Williams, piatto ovale Royal Doulton

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

PRIMA DELLA TAZZINA

Coffea arabica e *robusta*, le specie più usate, sono alberi sempreverdi i cui frutti sembrano ciliegie. Dentro ci sono due semi accoppiati: hanno un lato convesso e l'altro piatto con un solco. Il seme dell'arabica, che ha meno caffeina, è allungato, il solco è a forma di S e, appena colto, il colore è verde con sfumature azzurrognole. Quello della robusta, con un tasso di caffeina più alto, è tondo con il solco quasi diritto e di colore verde pallido con sfumature grigie. Dopo la tostatura i chicchi sono bruni per la caramellizzazione di cellulosa e zuccheri e ricoperti dal "caffeone", l'olio essenziale che conferisce l'aroma.

Fiori di zucca ripieni di sarde con salsa di pomodori secchi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

400 g patate
200 g farina
100 g formaggio ragusano
100 g pomodori secchi
50 g pinoli
50 g capperi dissalati
18 fiori di zucca
18 sarde
acqua minerale gassata
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale
pepe
cubetti di ghiaccio

1. Lessate le patate per 35-40'. Mettete in ammollo i pomodori secchi in acqua tiepida per 15-20'. Sgocciolateli e sminuzzateli grossolanamente, poi raccoglieteli nel bicchiere del frullatore con i capperi, 200 g di olio extravergine, 50 g di acqua e frullate in crema (salsa di pomodori secchi). Grattugiate grossolanamente il ragusano. Tostate i pinoli in forno per 5-7' a 150 °C.
2. Pulite le sarde, eliminate la testa e privatele dei visceri e della lisca centrale, staccando anche la coda. Mondate i fiori di zucca: tagliate il gambo, eliminate il picciolo e le barbette verdi esterne.
3. Pelate le patate, passatele con lo schiacciapatate e raccoglietele in una ciotola.
4. Incorporate alle patate il ragusano, i pinoli tostati, salate, se serve, e pepate. Mescolate bene in modo che il composto risulti omogeneo (farcia).
5. Raccogliete la farcia in una tasca da pasticciere. Distribuitene una noce su ogni filetto di sarda piegandolo a metà.
6. Inserite ciascun filetto di sarda farcito in un fiore di zucca. Chiudeteli attorcigliando delicatamente la parte terminale dei petali.
7. Mescolate molto bene la farina con 400 g di acqua gassata fredda e una decina di cubetti di ghiaccio (pastella).
8. Immergete i fiori nella pastella.
9. Sgocciolate i fiori delicatamente in modo da eliminare l'eccesso di pastella, poi friggeteli in abbondante olio di arachide caldissimo per 3-4'. Scolateli su carta da cucina e spolverizzateli a piacere di sale. Serviteli subito con la salsa di pomodori secchi.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Piave Pinot grigio, Riviera Ligure di Ponente Pigato, Ischia Forastera

Piatti e salsiera Royal Doulton, bicchieri Bormioli Rocco; frullatore Termozeta

1
2
3
4
LA CUCINA ITALIANA
5
6
7
LA CUCINA ITALIANA
8
9

Pescatrice al forno con fichi e purè di fagioli al bacon

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **2 ore più 4 ore di ammollo**

- **1 kg rana pescatrice**
- **250 g bacon**
- **200 g fagioli cannellini secchi**
- **150 g vino bianco**
- **8-12 fichi freschi sodi**
- **4-6 noci sgusciate**
- **2 gambi di sedano**
- **1 carota**
- **1/2 cipolla**
- **maggiorana - timo**
- **aglio - rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

1. Mettete in ammollo i fagioli per almeno 4 ore. Riducete sedano, carota e cipolla in tocchetti, raccoglieteli in una casseruola con 150 g di bacon a fettine, unite 2 litri di acqua fredda, portate sul fuoco e fate bollire per 30-40' (brodo al bacon).
2. Raccogliete in una casseruola uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato, un mazzetto aromatico fatto di rosmarino, maggiorana e timo e 2 cucchiai di olio. Quando sarà caldo unite i fagioli sgocciolati, rosolateli per meno di 1', poi eliminate l'aglio e bagnate con 5-6 mestoli di brodo al bacon filtrato. Riducete la fiamma e cuocete per 1 ora aggiungendo brodo fino a quando i fagioli non saranno cotti.
3-4. Pulite la rana pescatrice: eliminate la pelle e liberatela della lisca centrale. Otterrete circa 600 g di polpa; dividetela in 8 tocchi.
5. Legate insieme a due a due i tocchi di rana pescatrice usando lo spago da cucina: in questo modo manterranno meglio la forma in cottura.
6. Eliminate il picciolo dei fichi; praticate un taglio a croce e inserite in ognuno mezzo gheriglio di noce. Disponete i fichi farciti in una pirofila unta di olio.
7. Accomodate i tocchi di pescatrice nella pirofila, profumate con timo, maggiorana e 2 spicchi di aglio. Bagnate con il vino bianco. Infornate a 180 °C per 15-18'.
8. Frullate i fagioli in crema, unendo parte del liquido di cottura così da regolare la consistenza: dovrete ottenere un composto cremoso, ma abbastanza sodo. Aggiustate di sale e pepe.
9. Rosolate il resto del bacon in una padella antiaderente rovente fino a quando non diventa croccante. Sfornate la pirofila, spolverizzate di sale e pepe e completate con il bacon croccante appena prima di servire.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Verduzzo, Pagadebit di Romagna, Fiano di Avellino

Pirofila Pillivuyt; coltello per sfilettare il pesce Coltellerie Sanelli

1
LA CUCINA ITALIANA
2
3
4
5
LA CUCINA ITALIANA
6
7
8
LA CUCINA ITALIANA
9

Vellutata di cioccolato bianco con pesche e torta morbida

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 8 ore di raffreddamento**

- **275 g mascarpone**
- **250 g latte**
- **230 g cioccolato bianco**
- **165 g albumi**
- **110 g zucchero a velo**
- **100 g farina di mandorle**
- **100 g miele millefiori**
- **85 g zucchero semolato**
- **30 g farina 00**
- **30 g mandorle a lamelle**
- **5 g gelatina in fogli**
- **4 pesche noce sode**
- **2 gambi di lemon grass**
- **1 baccello di vaniglia**
- **fiori edibili**

1. Tagliate il lemon grass in rondelle. Portate a ebollizione il latte con 25 g di zucchero semolato e il lemongrass, poi spegnete e lasciate in infusione per 10-15'.
2. Sminuzzate finemente il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola; filtratevi sopra il latte caldo e mescolate fino a quando il cioccolato non si sarà sciolto.
3. Sciogliete la gelatina in 20 g di acqua calda, mescolate in modo che non si formino grumi e poi incorporatela al mascarpone. Unite il cioccolato fuso al mascarpone. Mescolate delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo. Mettete in frigo per almeno 8 ore (vellutata di cioccolato bianco; potete prepararla la sera prima oppure al mattino per la sera stessa).
4. Setacciate le farine e lo zucchero a velo su un foglio di carta da forno.
5. Iniziate a montare gli albumi, poi incorporate 60 g di zucchero semolato e continuate a montare finché non saranno sodi. Incorporate le farine setacciate con lo zucchero a velo, mescolando dal basso verso l'alto con molta delicatezza per non smontare il composto.
6. Foderate di carta da forno una placca (30x23 cm), distribuite il composto, livellate e infornate a 200 °C per 3', poi abbassate a 160 °C e cuocete per altri 5'. Sfornate e lasciate raffreddare (torta morbida).
7-8. Private le pesche del nocciolo, tagliatele a tocchetti e rosolatele in padella con 2 cucchiai di miele e i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia per 2-3'. Fate raffreddare.
9. Raccogliete la vellutata di cioccolato bianco in una tasca da pasticciere e distribuitela in 6 ciotoline, completate con le pesche, i petali dei fiori, le mandorle a lamelle tostate e la torta morbida tagliata in triangoli.

La signora Olga dice che il lemon grass, o citronella, è un cespuglio erbaceo che profuma di agrumi. I sottili fusti affusolati, che ricordano i cipollotti, entrano in molti piatti del Sudest asiatico.

Vino passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Moscato di Trani

Bicchieri Bormioli Rocco

1
2
LA CUCINA ITALIANA
3
LA CUCINA ITALIANA
4
LA CUCINA ITALIANA
5
6
LA CUCINA ITALIANA
7
8
9

L'anguria: con un piccolo tocco diventa più gustosa

È uno dei frutti più amati dell'estate, disseta e fa subito festa. Tuttavia, aggiungendo alla sua polpa un po' di sapidità o caramellando il suo succo zuccherino si esalta il suo sapore, rendendola anche più curiosa.

DI DAVIDE OLDANI

L'anguria, come la zucca, ha bisogno di un piccolo aiuto per essere gustata meglio: certo, addentata d'estate, fresca, tagliata insieme agli amici o alla famiglia fa subito festa. Anche io da piccolo, ricordo, ero sempre contento quando sapevo che a fine pasto ci aspettava il rito del taglio dell'anguria e la mia fetta da assaporare. Qualche accorgimento, tuttavia, la rende ancor più gustosa.

Prima di tutto, è meglio togliere i semi prima di servirla. E per lasciarla più naturale possibile aggiungo solo qualche scaglia di sale: ne esalta la dolcezza e allo stesso tempo aiuta a potenziarne il sapore. Se poi volessi esaltarla ancor di più, ne scelgo una non troppo matura, taglio la polpa a cubetti e li servo in un'insalata insieme a petali di pomodoro canditi, un po' di nepitella, cerfoglio e dragoncello sfogliati, una grattugiata di scorza di pomelo o limone verde.

Un altro modo per potenziare il poco gusto di questo frutto (sono altre le sue qualità, per esempio il suo potere dissetante) è passarla in padella, tagliata in tranci: così, lo zucchero contenuto nella polpa si caramella un po', rendendola più saporita. In questo caso si serve tiepida, una stranezza che può incuriosire. Si può abbinare alle lumache, con una salsina di prezzemolo e ricotta. Una preparazione che sfrutta invece la freschezza di questo frutto è un pinzimonio di verdure: si accompagna con sedano e cetriolo, verdure salate che, per contrasto, esaltano la dolcezza del frutto, e offrono, nell'insieme, un piatto molto dissetante e rinfrescante.

Davide Oldani
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O,
San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Pinzimonio di verdure e frutta

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

240 g anguria
50 g filetti di acciuga sott'olio
6 pomodorini ciliegia
1 cetriolo
1 mela Granny Smith
pane
farina di riso
timo - cerfoglio
olio extravergine di oliva - sale

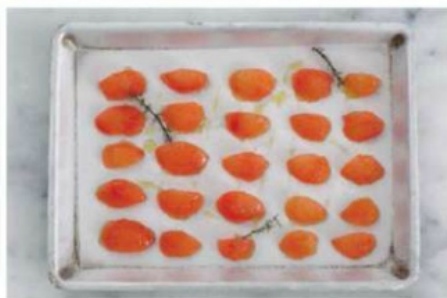
Tuffate i pomodorini in acqua bollente per qualche secondo, scolateli e sbucciateli. Tagliateli in 4 spicchi e privateli dei semi, disponeteli su una teglietta coperta con carta da forno, salateli, irrorateli con un filo di olio e cospargeteli con rametti di timo, poi infornateli a 60 °C per 1 ora.
Frullate le acciughe con 15-20 g di olio e 40 g di acqua (salsa).
Sbucciate il cetriolo, eliminate la parte centrale con i semi e tagliate la polpa a dadini piccoli. Salateli, copriteli e lasciateli riposare in frigorifero per 30'.
Tostate in padella quattro fettine rotonde di pane. Mescolate 20 g di farina di riso con mezzo litro di acqua; versatene un mestolino in una padella e quando comincia a rapprendersi appoggiatevi le fette di pane tostato. Cuocete finché la sottile crespella comincia a staccarsi dal fondo, poi staccatela unitamente alle fette di pane. Ritagliate la cialda intorno alle fettine di pane: otterrete un effetto simile a una glassatura.
Sbucciate la mela e tagliatela in bastoncini regolari.
Tagliate l'anguria in blocchi regolari, tostatela velocemente in una padella antiaderente, solo da un lato. Servitela al centro del piatto, con i cetrioli, i pomodori, la mela e la fetta di pane. Completate con la salsa e foglioline di cerfoglio.

A cura di Laura Forti
Preparazione
Alessandro Procopio
Foto e styling
Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

finalmente MARE

Ricette **JOËLLE NÉDERLANTS** Foto **RICCARDO LETTIERI**

TE QUAMET DE FA
SEDIGNITAS REPED MILIBEARUM
S MODI REM. ITAE IPIS SIT EAQUO MOD
MO BLA

Bibita allo sciroppo di ribes

Impegno: **FACILE**
Tempo: 50 minuti   Vegetariana senza glutine

500 g ribes
500 g zucchero
lime

Raccogliete in una casseruola lo zucchero, il ribes e 500 g di acqua. Portate sul fuoco e cuocete per 10-12' da quando inizia a bollire. Infine spegnete e lasciate raffreddare.
Filtrate e imbottigliate in una bottiglia di vetro: otterrete circa un litro di sciroppo. In frigorifero si conserva per almeno un mese.
Servite lo sciroppo di ribes diluito con acqua fredda, naturale o gassata: 1/4 di sciroppo e 3/4 di acqua; completate la bibita con qualche cubetto di ghiaccio e una fettina di lime.

La signora Olga dice che, se preferite una bevanda alcolica, servite lo sciroppo con il prosecco oppure con la birra, mantenendo le stesse proporzioni, ma senza aggiungere il lime.

Vassoio di metallo smaltato bianco e azzurro Nella Longari, cestino con bottigliette Decochic

Ringraziamo Greta e Alessandro, i Bagni La Secca di Moneglia (GE) per l'ospitalità in spiaggia e la famiglia Negri per l'ospitalità in giardino

Dopo un anno di lavoro, famiglia, impegni e orari da rispettare, una gita al mare con gli amici più cari è un lusso da concedersi. Un momento da ricercare sempre più spesso, quando il tempo è dilatato e il sole caldo rende tutto più luminoso. Partiamo all'alba per raggiungere la spiaggia ancora deserta, ci godiamo le prime ore della mattina gustando una bevanda coloratissima e dissetante preparata con cura da un'amica, mentre i cavalloni si infrangono sul bagnasciuga. Il divertimento è assicurato dall'energia del mare e dalle letture che abbiamo portato con noi per i momenti di tranquillità sotto gli ombrelloni a rigoni. Il pranzo è leggero, a base di specialità locali: per noi, una focaccia ligure da mordere sdraiati sul lettino, avvolti da un morbido telo.
Dopo tanti bagni, quando la pelle ha bisogno di una tregua, eccoci pronti per tornare verso casa, dove ci attende un aperitivo gustoso e una cena informale, da allestire e rifinire tutti insieme, godendosi gli ultimi raggi di sole e una vista incomparabile verso l'orizzonte. La cena è lieve, rischiarata dalla luce delle lanterne e servita con quella leggerezza tipica delle serate ben riuscite. La conversazione si fa via via sempre più sottile e la stanchezza della giornata è stemperata dal clima rilassato che si percepisce sotto gli alberi da cui fa capolino un cielo stellato. Un ultimo desiderio? Qualche biscottino e un vino passito, da centellinare fino a notte, perché il sogno vero è che giornate così non finiscano mai. [*anna prandoni*]

Cosa non deve mancare nella borsa da spiaggia

Nella nostra O'Bag by Fullspot di gomma (in 20 colori diversi, anche con stuoino, 59 euro) i teli di cotone Scents & Nature, mille righe o tinta unita (in diversi formati, a partire da 20 euro), il bikini Curve Pericolose, in stoffa doppiata variante Maldive (slip 19 euro, reggiseno 28 euro), gli occhiali Super e il braccialetto giallo YCIA. Il gel Bronze per preparare la pelle al sole (26,70 euro) e la Crema doposole nutriente per capelli (17 euro) di Alfaparf Group, le fiale di Wellmaxx al concentrato di tè verde, bianco e rosso per rigenerare la pelle del viso a fine giornata (distr. Profumerie La Gardenia, 7 fiale 25,50 euro). E poi non può mancare qualche libro per i momenti di relax: un giallo psicologico scritto da Andrea Vitali e illustrato da Giancarlo Vitali, dal titolo intrigante *Enigma di Ferragosto* (Cinquesensi Ed., 18 euro), un romanzo che ritrova il lato buono di un'Italia pulita, *Maltempo* di Mariolina Venezia (Giulio Einaudi Ed., 17,50 euro), e infine un intermezzo gastro-sociale scritto con penna pungente dal critico mascherato Valerio Massimo Visintin, *Osti sull'orlo di una crisi di nervi* (Terre di Mezzo Editore, 10 euro).

Gallette di pane con yogurt greco, pomodori secchi e mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 8 ore di riposo**

340 g yogurt greco
150 g pomodori secchi sott'olio
100 g mandorle pelate
7 g capperi dissalati
3 panini di vario tipo (integrali, di mais, con semi di girasole...)
3 filetti di acciuga sott'olio
limone - aceto balsamico
timo - maggiorana
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Raccogliete lo yogurt condito con un pizzico di sale in un colino a maglia molto fine o in una garza posta in una formina da ricotta. Fate sgocciolare per 8 ore.
Tagliate i panini in fette dello spessore di 1 cm così da ottenerne 12. Disponetele su diverse placche foderate di carta da forno, spolverizzatele leggermente di sale e infornatele a 90 °C per 30', poi alzate la temperatura a 160 °C e dopo 10' spegnete (gallette).
Frullate i pomodori secchi con i capperi, i filetti di acciuga, la scorza di mezzo limone, 50 g di olio, 10 g di succo di limone, un ciuffo di foglie di maggiorana e di timo (salsa di pomodori secchi).
Tostate in forno le mandorle a 180 °C per 15' circa: dovranno diventare dorate. Sfornatele, lasciatele raffreddare e frullatele molto grossolanamente con 2 cucchiai di olio. Conditele con sale, un cucchiaio di aceto balsamico e qualche fogliolina di timo e un pizzico di pepe (condimento alle mandorle).
Stendete lo yogurt sulle gallette di pane, completatele con la salsa di pomodori secchi, il condimento alle mandorle, decorate con foglioline di timo e servite.
La signora Olga dice che potete preparare 3-4 giorni prima del consumo sia la salsa di pomodori secchi sia le gallette: conservate la salsa in un vasetto ermetico in frigo e tenete le gallette ben chiuse in un sacchetto.

“Fritto misto”
con cocktail al melone

“Fritto misto”

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

600 g patate di medie dimensioni
600 g zucchine
600 g sardine pulite
amido di mais - olio di arachide - sale

Pelate le patate e mondate le zucchine; affettate tutto molto sottilmente usando la mandolina.
Sciacquate le fettine di patata per qualche minuto sotto l'acqua così da eliminare l'amido in eccesso. Scolatele e asciugatele molto bene.
Friggete le fettine di zucchina per 4-5' in abbondante olio bollente, scolatele su un foglio di carta da cucina e spolverizzatele di sale appena prima di servirle. Friggete anche le patate per 4-5' in abbondante olio bollente, scolatele su un foglio di carta da cucina e spolverizzatele di sale appena prima di servirle.
Passate i filetti di sardina nell'amido di mais; eliminate molto bene l'eventuale eccesso scuotendoli delicatamente; friggeteli in abbondante olio bollente per un paio di minuti al massimo. Scolateli su carta da cucina e spolverizzate di sale.
Servite le patatine, le zucchine e le sardine ancora calde.

Cocktail al melone

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **10 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g polpa di melone
120 g vermut secco
60 g rum
60 g zucchero di canna
1 lime

Frullate il melone con lo zucchero, poi unite il rum, il vermut e il succo del lime.
Riempite completamente di ghiaccio i bicchieri dei vostri ospiti, poi versatevi il cocktail. Servite subito.

La signora Olga dice che, se il melone fosse particolarmente dolce, riducete di 5-10 g la quantità di zucchero.

In questa pagina, piatto bianco e posate Ikea, piatto decorato, tovaglia, tovaglioli e tessuto Bloomingville, piatti colorati, bicchieri blu e bicchieroni Bitossi Home, calici decorati trasparenti e bicchieri con righe Zafferano. **Nella pagina a fianco**, abito rosa Zalando

Teglia di verdure e branzino con crumble di anacardi

Teglia di verdure e branzino con crumble di anacardi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

1 kg patate
600 g 2 peperoni
500 g filetti di branzino
500 g melanzane
400 g cipolle bianche fresche
400 g pomodori
50 g farina
40 g anacardi tostati e salati
30 g burro
30 g provolone
15 g grana grattugiato
timo - maggiorana - capperi dissalati
basilico - olio extravergine di oliva - sale

Frullate gli anacardi non troppo finemente.
Mescolate la farina con il grana, gli anacardi, il provolone grattugiato e il burro morbido fino a ottenere un composto "sabbioso" (crumble).
Infornate i peperoni su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 20-25'. Sfornateli, metteteli in un sacchetto e lasciateli raffreddare, poi eliminate la pelle e i semi. Riduceteli in falde.
Pelate le patate, tagliatele in rondelle spesse poco meno di 1 cm, raccoglietele in una ciotola, ungetele di olio mescolandole bene, poi accomodatele su una o più placche foderate di carta da forno in modo che le rondelle non siano sovrapposte. Infornate a 200 °C per 20-25'.
Sbucciate le cipolle, affettatele in rondelle, accomodatele su una placca foderata di carta da forno, ungetele di olio e infornatele a 200 °C per 20-25'.
Affettate le melanzane in rondelle spesse poco meno di 1 cm e accomodatele su una placca foderata di carta da forno, ungetele di olio e infornatele a 200 °C per 20-25'.
Eliminate la pelle dai filetti di branzino e controllate che non ci siano lische.
Frullate timo, maggiorana, basilico con un cucchiaio di capperi e 50 g di olio; infine correggete di sale, se serve.
Componete la teglia: ungetela, fate un primo strato di patate, poi uno strato di fette di pomodoro, olio aromatico, melanzane, peperoni, olio aromatico, cipolle, patate, filetti di branzino. Completate con il crumble e infornate a 180 °C per 30-35'.
Sfornate e servite subito.

La signora Olga dice che potete comporre la teglia con le verdure il giorno prima, conservandola in frigo; al momento del consumo completate con il pesce e il crumble.

In questa pagina, pirofila Tine K Home, lanterna di rame Nella Longari, lanterna scura Bloomingville, lanterna chiara Bitossi Home.
Nella pagina a fianco, caraffa Zafferano

Millefoglie con crema ai mirtilli e pinoli

Millefoglie con crema ai mirtilli e pinoli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **500 g** **2 fogli di pasta sfoglia**
- **400 g** **caprini vaccini**
- **400 g** **mirtilli**
- **200 g** **panna montata**
- **50 g** **zucchero semolato**
- **20 g** **pinoli**
- **zucchero a velo**

Spolverizzate i fogli di pasta sfoglia sui due lati di zucchero a velo, bucherellateli e ritagliatevi 18 dischi (ø 6-7 cm); infornateli su una placca foderata di carta da forno, copriteli con altra carta da forno, appoggiatevi sopra una placca con un peso e infornate a 200 °C per 18-20'. Togliete il peso e la carta da forno superiore, spolverizzate i dischi di zucchero a velo e infornate ancora per 2-3'. Sfornate e lasciate raffreddare.
Raccogliete 200 g di mirtilli con lo zucchero semolato e un cucchiaio di acqua in una casseruola. Cuocete sul fuoco al minimo per 10'. Togliete dal fuoco, frullate e lasciate raffreddare (salsa).
Amalgamate i caprini con la salsa, aggiungendola un poco alla volta: la consistenza dovrà essere cremosa ma soda; incorporate la panna e raccogliete la crema ai mirtilli in una tasca da pasticciere. La salsa che avanza potete servirla a parte.
Montate 6 millefoglie alternando i dischi di sfoglia con la crema ai mirtilli, i mirtilli rimasti e i pinoli. Decorate a piacere con foglioline di menta e spolverizzate di zucchero a velo.

Biscotti croccanti ai semi di zucca

Biscotti croccanti ai semi di zucca

Impegno: **FACILE** Pezzi: **24**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **100 g semi di zucca**
- **100 g zucchero a velo**
- **75 g burro**
- **70 g albume**
- **40 g farina 00 - sale**

Frullate finemente i semi di zucca con lo zucchero a velo (farina di semi di zucca).
Mescolate il burro morbido con un pizzico di sale. Incorporate la farina di semi di zucca lavorando con la frusta; unite l'albume e la farina 00.
Formate 24 dischi di 5 cm di diametro su un foglio di carta da forno e infornate a 160 °C per 10'.
Sfornateli e fateli raffreddare. Serviteli a piacere con un vino passito.

La signora Olga dice che potete conservare questi biscotti per alcuni giorni in una scatola a chiusura ermetica. Perderanno la loro consistenza croccante ma non il loro gusto particolare, leggermente tostato e salato.

Nella pagina a fianco, bicchierino da liquore Bitossi Home, tovaglia sotto le lanterne Nella Longari
Testi Angela Odone, styling Beatrice Prada

Isole comprese

Ricchezza, abbondanza e tanto sapore da condividere in numerosa compagnia in Sicilia. Cotture semplici e prelibatezze di mare per una cenetta a due in Sardegna. Una sfida dove vince sempre e solo la buona cucina.

Ricette **CLELIA CARRARA** e **FABIO ZAGO** Foto **ODDPRODUZIONI**

Maccheroni al ferretto
con pesto siciliano

U troppu ogghiu scunni

"Troppo olio scondisce", un detto che riassume una regola d'oro: ogni preparazione, in questo caso la caponata, richiede la sua giusta quantità di olio. Tutto quello messo in eccesso verrà rilasciato nel piatto dagli alimenti stessi.

U pane cunsato

"Il pane condito" è un passe-partout che si può utilizzare per molteplici scopi. In Sicilia, nella tradizione gastronomica popolare, sostituisce le farce più ricche tipiche delle mense dei signori: Si può usare anche per condire pasta o pesce al forno. Si conserva in freezer.

Braciole di manzo e caponata messinese

Biscotti di mandorle

Maccheroni al ferretto con pesto siciliano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

250 g pomodorini ciliegia
200 g semola di grano duro rimacinata
200 g ricotta di pecora
10 pistacchi sgusciati
5 noci sgusciate
basilico - aglio - pecorino
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la semola con acqua tiepida, aggiungendone poca alla volta (circa 100 g), finché non otterrete un impasto liscio e omogeneo, che non si attacca più alle mani. Fatene dei cordoncini, poi tagliate piccoli segmenti e arrotolateli schiacciandoli intorno al "ferretto" (va bene anche uno stecco da spiedo lungo), creando dei maccheroncini.
Mettete i pomodorini nel bicchiere del frullatore (possibilmente raffreddato in freezer) insieme a un ciuffone di basilico (30 g), la ricotta, le noci e i pistacchi, 80 g di olio e mezzo spicchio di aglio sbucciato. Frullate tutto, ottenendo una crema. Aggiustate di sale e olio e completate con una cucchiaiata di pecorino grattugiato (pesto siciliano).
Cuocete i maccheroni in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il pesto, completando con pecorino a scaglie.

Clelia Carrara dice che, se non utilizzate tutto il pesto, potete conservarlo in frigorifero coperto di olio. La quantità di acqua per preparare l'impasto dei maccheroni è indicativa, poiché dipende molto dal tipo di farina che utilizzate e da quanta acqua assorbe. In base alla consistenza dell'impasto, riuscirete a capire come regolarvi.

Braciole di manzo e caponata messinese

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore più 7-15 ore di riposo**

Caponata
800 g melanzane
200 g cipolla rossa
150 g sedano
aglio - alloro - basilico - menta
capperi - olive
sugo di pomodoro
zucchero - aceto
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Braciole
500 g 18 fettine sottili di girello di manzo
500 g pane casareccio
100 g provolone dolce
aglio - pinoli - pistacchi
timo - prezzemolo - basilico
finocchietto - pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Caponata. Tagliate le melanzane a cubotti di circa 2 cm di lato. Mettetele a bagno in abbondante acqua con 40 g di sale grosso e lasciatele spurgare finché non vedete che l'acqua comincia a diventare scura. Scolatele, strizzatele e asciugatele.
Friggete le melanzane in abbondante olio di arachide ben caldo, per 10-15', finché non saranno dorate. Scolatele su carta da cucina.
Scaldate in una padella larga 3-4 cucchiai di olio extravergine con una foglia di alloro e uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato. Affettate la cipolla e il sedano a rondelle e aggiungeteli nella padella quando l'olio comincia a sfrigolare. Salate, abbassate il fuoco e lasciate stufare per 8-10'.
Sciacquate una cucchiaiata di capperi dal sale e uniteli nella padella, insieme a una decina di olive snocciolate e tagliate a pezzetti, e a 2 cucchiai di sugo di pomodoro (se non avete un sugo pronto, cioè pomodoro ristretto con erbe e verdure aromatiche, potete unire 2 cucchiai di passata, avendo cura di cuocere qualche minuto in più).
Eliminate dalla padella l'aglio e l'alloro e aggiungete le melanzane. Unite 40 g di zucchero e 60 g di aceto, mescolate e cuocete finché l'aceto non evapora. Spegnete e aggiungete alla fine foglie di basilico e menta. Lasciate raffreddare la caponata e fatela riposare per almeno 6 ore. Meglio ancora sarebbe prepararla il giorno prima.
Braciole. Mettete nel robot da cucina il pane a pezzetti, poi aggiungete un mazzo di erbe miste fresche, 80 g di olio, mezzo spicchio di aglio sbucciato, 20 g di pinoli e 20 g di pistacchi sgusciati, un cucchiaio di pecorino grattugiato (*pane cunzatu*).
Stendete le fettine di manzo sul piano di lavoro, salatele, pepatele e ungetele di olio, poi riempitele con il pane condito, aggiungete un pezzetto di provolone su ogni fettina, richiudetele a involtino, cercando di ripiegare verso l'interno anche i bordi in modo che in cottura il ripieno non fuoriesca.
Infilzate gli involtini a tre a tre su stecchi da spiedo. Impanateli nel pane condito rimasto e cuoceteli alla brace (braciole) o in una pentola antiaderente poco unta di olio, per un paio di minuti per lato.
Servite le braciole con la caponata.

Clelia Carrara dice che queste braciole si chiamano così proprio perché tradizionalmente si cuociono sulla brace. Si possono preparare anche con il pesce spada, tagliato in fette sottili e trattato come le fettine di manzo.

Biscotti di mandorle

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **20**
Tempo: **30 minuti più 12 ore di riposo** **Vegetariana**

350 g farina di mandorle
350 g zucchero a velo più un po'
100 g albume
30 g latte
15 g miele
arancia - limone
vaniglia - ciliegie candite - mandorle a lamelle - pinoli - confetture

Lavorate la farina di mandorle con lo zucchero a velo; sciogliete il miele nel latte tiepido. Aggiungete a farina di mandorle e zucchero prima gli albumi, poi il latte con il miele, infine la scorza grattugiata di mezza arancia e mezzo limone e i semi di mezzo baccello di vaniglia. Impastate finché il composto non sarà amalgamato.
Trasferite l'impasto nella tasca da pasticciere con una bocchetta rigata e formate i biscotti su una placca coperta con carta da forno. Decorateli con ciliegine candite, confetture, lamelle di mandorle, pinoli o solo zucchero a velo e lasciateli asciugare all'aria per almeno 12 ore.
Infornateli infine a 210 °C per 12' nel forno statico.

Clelia Carrara dice che, per ottenere biscottini verdi, sostituite 150 g della farina di mandorle con farina di pistacchi. Questi biscotti si offrono spesso insieme a un bicchiere di latte di mandorle: per prepararlo sciogliete un panetto di marzapane da 250 g in una brocca con 1,5 litri di acqua. In ogni casa siciliana c'è sempre un panetto di marzapane in frigorifero pronto all'uso... Si ottiene impastando 125 g di mandorle pelate e frullate con 125 g di zucchero a velo con un goccio di latte fino a formare un panetto; potete utilizzarlo subito oppure conservarlo in frigorifero anche per diversi giorni.

Con i maccheroni al ferretto con pesto siciliano

Sicilia Igt Bianco
"Vignammare" 2012 Barraco [11,5% vol. - € 15]

Sole, sale, ossidazione. Il coraggio di seguire la natura, la coerenza di un territorio, la forza di non arrendersi al "comune". E niente fronzoli. Questo è Antonino Barraco, e questo è il suo Grillo, che ci trascina a Vignammare, a pochi metri da una splendida baia. Il primo sorso è schietto, sapido, iodato. Si sente persino il profumo del mare. Poi un altro sorso, ed ecco l'uva e il sole. Non ci sono trucchi né correzioni. L'aromaticità di basilico e aglio, la sapidità del pistacchio e del pecorino del pesto sono un ottimo accompagnamento per le note "marine" del vino. Così come la tendenza al dolce della ricotta e della pasta si sposano alle sensazioni fruttate dell'uva. La sua spiccata freschezza sarà infine di aiuto per l'untuosità dell'olio.
Vini Barraco, Marsala (TP),
tel. 3897955357, www.vinibarraco.it

Con le braciole di manzo e caponata messinese

Faro Doc 2010 Bonavita [13,5% vol. - € 30]

Giovanni Scarfone è slanciato, cortese. Una figura fine e delicata. Si dice che gli animali tendano ad assomigliare ai loro padroni. Nel suo caso accade anche per il vino, un rosso da uve nerello mascalese, nerello cappuccio e nocera: elegante, vellutato, ma anche forte, resistente. In un'area aggredita dall'abusivismo edilizio, Giovanni resta custode di un territorio e di una tradizione agricola. Protetto da un bosco che abbraccia le sue vigne, produce poche bottiglie, gioielli rari. L'abbinamento giusto? Le braciole: così le abbiamo assaggiate noi, a casa sua a Messina. Illuminate dal suo Faro.
Az. Agr. Bonavita, Faro Superiore (ME),
tel. 0902932106, www.bonavitafaro.it

Con i biscotti di mandorle

Malvasia delle Lipari Passito 2010 Lantieri
[15,5% vol. - € 30]

Viticoltura eroica, terreno vulcanico e sole, vitale e generoso, come ci ricorda il colore del vino. Denso, caldo ci rapisce con le sue mille sfumature odorose: tè, miele, fichi e albicocche secche, pesche, mandorle, spezie dolci, tabacco, datteri, iodio, grafite... potremmo continuare per ore ad "ascoltarlo". Resta nel palato per un tempo indefinito a confonderci e a mutare tra dolce e salato, minerale, fresco, speziato. Non si smetterebbe mai di berne, nel suo concorde turbinio di contrasti. Sposa la dolcezza di mandorle, vaniglia e miele e quei lievi tocchi agrumati e canditi di dolcetti suoi simili, golosi e irrinunciabili. Felicità.
Paola Lantieri, Vulcano (ME),
info@malvasiavulcano.com

Scelti e raccontati da Davide Mingiardi (siciliano!) di Enocratia enocratia.com

Catalanò o sardò?

Questa ricetta è una rivisitazione dell'aragosta alla catalana, che è facile trovare nei ristoranti di Alghero, storico avamposto spagnolo. L'aragosta è sostituita da altrettanto deliziosi gamberi rossi, profumati di Sardegna grazie agli aromi di mirto e di macchia. L'elemento catalano tipico, il condimento di pomodoro e cipolla rossa, si ritrova intatto nell'insalata di accompagnamento.

Gambero rosso all'algherese

Tagliolini aglio, olio e bottarga

Tonno scottato con cipolla rossa in agrodolce

Gambero rosso all'algherese

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

300 g 6 grossi gamberi rossi freschi
300 g piccoli pomodori maturi
2 cipollotti bianchi
mirto - rosmarino - timo - aglio - aceto
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino - pepe

Pulite i cipollotti, eliminate il verde, incideteli e lavateli, poi affettateli molto sottilmente per il lungo e lasciateli a bagno in acqua fredda per almeno 15'.
Lavate i pomodori e tagliateli a spicchietti, raccoglieteli in uno scolapasta e lasciateli sgocciolare per 10'.
Sgusciate i gamberi, eliminando le teste e lasciando solo la parte terminale del codino; eliminate il budellino scuro e incideteli con 2-3 taglietti trasversali sul dorso, per evitare che si arriccino in cottura.
Raccogliete pomodori e cipollotti in una insalatiera e conditeli con olio, sale fino, pepe e una goccia di aceto.
Riempite una padella di sale grosso e cospargetelo con foglie di timo, rosmarino, mirto. Completate con uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, e fate scaldare la padella sul fuoco, con un coperchio, per 5'.
Togliete la padella dal fuoco e adagiate i gamberi sul sale caldo, lasciandoveli per 2'. Serviteli accompagnandoli con l'insalata di pomodori e cipollotti.
Fabio Zago dice che la cottura sul sale è molto delicata: serve solo a "scottare" i gamberi, trasferendo gli aromi senza alterarne freschezza e gusto.

Tagliolini aglio, olio e bottarga

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **20 minuti**

150 g tagliolini di grano duro all'uovo
1 spicchio di aglio - 1 peperoncino
bottarga di muggine
limone - olio extravergine di oliva - sale

Scaldate 2 cucchiai di olio in padella e rosolatevi l'aglio schiacciato con la buccia e un pezzetto di peperoncino. Quando l'aglio comincia a colorirsi, spegnete e lasciate intiepidire l'olio. Eliminate quindi sia l'aglio sia il peperoncino.
Lessate intanto i tagliolini in abbondante acqua bollente salata e scolateli, mantenendoli però molto umidi (nel caso, conservate un po' di acqua di cottura).
Versate i tagliolini nella padella e conditeli mescolando bene e aggiungendo olio crudo.
Completate alla fine con la bottarga grattugiata e con un pizzico di scorza di limone grattugiata.
Fabio Zago dice che questi semplicissimi tagliolini diventano una vera prelibatezza grazie alla bottarga. Negli stagni di Cabras, lungo la costa centro occidentale dell'isola, vivono molte specie ittiche, tra cui i muggini dalle cui uova, salate, si ricava questo prodotto antichissimo.

Tonno scottato con cipolla rossa in agrodolce

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **30 minuti**

240 g 2 fette di filetto di tonno di Carloforte
120 g cipolla rossa
alloro
timo
vino Cannonau
miele di cardo
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale - pepe in grani

Affettate sottilmente la cipolla e mettetela in una casseruola con una foglia di alloro, 2 cucchiai di olio, sale, pepe schiacciato e cuocete a fuoco dolce per circa 5'.
Bagnate quindi con un bicchiere abbondante di vino Cannonau e lasciatela cuocere ancora finché non diventa un po' sciropposa, per circa 10'. Aggiungete un cucchiaino di miele, eliminate l'alloro e lasciate raffreddare la composta ottenuta.
Passate il tonno nel pangrattato su entrambi i lati e cuocetelo su una piastra molto calda, appena unta di olio, per 45 secondi per lato, in modo che si cuocia in superficie rimanendo rosso all'interno.
Servitelo subito, intero o tagliato a striscioline, accompagnandolo con la cipolla in agrodolce e completando con foglioline di timo.
Fabio Zago dice che in questa ricetta sono presenti ingredienti fortemente tipici del territorio sardo: il tonno di Carloforte, bandiera dell'Isola di San Pietro, a Sud della Sardegna. Il miele di cardo è legato all'abbondanza di cardo selvatico nelle zone incolte, ed è caratterizzato da un gusto deciso, ma non amaro. Il Cannonau, infine, è il vitigno a bacca nera più diffuso in Sardegna; qui insaporisce la cipolla donandole anche una lievissima nota agra.

I NOSTRI CHEF

La sfida è stata solo gastronomica, tra i nostri due chef Fabio Zago, sardo d'amore e di adozione, e Clelia Carrara, siciliana doc. In cucina, invece, allegria e armonia sono all'ordine del giorno, proprio come nei piatti che ci hanno proposto.

Testi Laura Forti
Styling Cecilia Carmana

Maccheroni al ferretto Piatto blu e caraffina Chantal Delorme, piastrelle Made a Mano
Braciole di manzo Piatto con decoro e ciotolina Ceramiche De Simone, piatto giallo Chantal Delorme
Biscotti di mandorle Cestini in pizzo da Nella Longari, bicchiere Zara Home, piastrelle Made a Mano
Gambero rosso e Tagliolini Caraffa e ciotolina da Su Coili
Tonno scottato Ciotoline da Nella Longari, caraffa di sughero e tagliere di legno da I 4 sapori alimentari, vaso di sughero da Su Coili
Foto in chiusura Ciotolina da Su Coili, piatto Ceramiche De Simone

Ringraziamo per gli oggetti di artigianato siciliano e sardo la Gelateria Pasticceria Siciliana dell'Isola (Milano), Irene e Samuel, Paola Perna, la famiglia Gerino, la famiglia Pignato e Clelia Carrara

I vini di Sardegna

Con il gambero rosso all'algherese

Romangia Igt Bianco "Renosu" Tenute Dettori [13,5% vol. - € 11]

Come tutti i vini di Alessandro Dettori, è un'opera di alto artigianato: cuvée di diverse annate di Vermentino con un'aggiunta di Moscato, unica e poliedrica tra umori sapidi, alcol e frutto. Un colore giallo grano precede sentori di macchia, zagara e albicocca. Il sorso è ampio e persistente, mai stancante per l'elevata sapidità: compagno intrigante dei gamberi (poco) cotti sul sale e dell'acidità dell'insalata.
**Tenute Dettori, Sennori (SS),
tel. 079512772, www.tenutedettori.it**

Con i tagliolini aglio, olio e bottarga

Vermentino di Sardegna "Etichetta Nera" 2010 6Mura [13% vol. - € 17]

Un Vermentino del Sulcis con dentro il Sulcis, intriso di iodio, sabbie, giunchi lagunari.
Giallo paglia, al naso vive intenso ed elegante su note di fiori bianchi e pesca, pompelmo rosa. L'agrume ritorna sul palato, con le note salmastre e un delizioso finale ammandorlato. Bello sui tagliolini, a inseguire la bottarga tra reciproci richiami di mare, arsure, stagni salati.
**6Mura, Giba (CI),
tel. 0781689718, www.6mura.com**

Con il tonno scottato con cipolla rossa

Cannonau di Sardegna Doc Rosato "Barrosu" 2011 Giovanni Montisci [14% vol. - € 20]

Da viti di 80 anni tra i monti di Barbagia, un rosato in tiratura limitatissima. Un'altra dimensione del bere rosa: corallo brillante, profumi di erbe di campo, fruttini rossi, roccia; avvolgente, di una bevibilità travolgente per la ravvivante mineralità.
Da bere fresco, perfetto per "sciogliere" la compattezza del tonno e gli umori delle cipolle. Tra sorsi e morsi, si sente come il maestrale in Sardegna unisce in armonia mari e monti.
**Giovanni Montisci, Mamoiada (NU),
tel. 078456487**

Scelti e raccontati da Gianluca Ladu (sardo!) di Vinoir vinoir.com

Summer Party!

Un falò sulla spiaggia, la notte delle stelle cadenti, un gruppo di amici e tanto buon cibo da strada. Un mix perfetto per una serata che celebra l'estate e la sua essenza più vera: l'allegria, svelata anche in ricette golose da gustare in punta di dita.

Fotografia **ODDPRODUZIONI** Art Direction **MARTINA UDERZO**

Estate è sinonimo di aria aperta. Le belle giornate ci portano inevitabilmente a cercare di stare fuori il più possibile e le serate sono l'occasione migliore per condividere con gli amici momenti di gusto e di leggerezza. Ecco allora l'idea: perché non organizzare la festa più bella dell'estate proponendo il cibo più celebrato del 2013? Niente di meglio di un concentrato di street food per festeggiare agosto in libertà, in un'atmosfera informale ma dove tutti i dettagli sono curati.

Il cibo da strada è ormai acclamato in tv, è descritto nei libri e sta prendendo il suo posto anche sui giornali, perché racconta le peculiarità gastronomiche delle città italiane e ne evidenzia le caratteristiche: arancine ricche e fritte a Palermo, lampredotto godurioso e aristocratico a Firenze, porchetta verace a Roma o un bel fritto di paranza nel conetto di carta a Genova. C'è solo l'imbarazzo della scelta per un cibo che ha un'unica regola: l'informalità.
Si mangia a qualsiasi ora, come stuzzichino o come pasto vero e proprio, si mangia in piedi o seduti, su panchine o sdraio a seconda della latitudine, si mangia da soli o in compagnia, si mangia con le mani, senza posate, passeggiando... un vero e proprio concentrato di gusto che vale la pena di assaporare.
Ed eccolo allora fare capolino nella nostra festa d'estate, per dare una nota regionale mentre aspettiamo che cadano le stelle e si possano esprimere i desideri: insieme ai fiori di campo e all'anguria più rinfrescante, proporre queste prelibatezze è un modo piacevole di condividere saperi spesso millenari, oltre che buona cucina.
Alle tre ricette tradizionali, realizzate dal ristorante Mangiari di strada, abbiamo aggiunto tre nostre rivisitazioni in chiave attuale di quello che è il più classico street food: abbiamo immaginato una versione veg del panino con la salamella che accompagna i concerti dei nostri idoli. Abbiamo riempito un conetto di carta con pollo e pop corn, variante carnivora del fritto di paranza con le patatine. E una delle più golose delizie da luna park – la frittellona con lo zucchero – ha fatto una capovolta salata ed è diventata una sorta di pane cresciuto con le acciughe.
Tre piatti da gustare a gran morsi, aspettando che i desideri espressi la notte di San Lorenzo si realizzino. [*anna prandoni*]

Florasol Accursio e Giorgio Gabriel con *Street food* (Terre di Mezzo Editore, 10 euro) propongono un piccolo e pratico ricettario: come cucinare il meglio del cibo da strada di tutto il mondo a casa propria. http://libri.terre.it

Mozzarella in carrozza

Pane e panelle

Cuscus

Mozzarella in carrozza

Tempo: **35 minuti più 30 minuti di riposo** (6 pezzi)

Lasciate sgocciolare 6 fette di mozzarella da circa 100 g cad. per 30'.
Frullate 3 filetti di alici sott'olio con 25 g di olio extravergine di oliva (olio alle acciughe).
Amalgamate 3 uova con 2-3 cucchiai di acqua e un pizzico di sale. Spennellate 12 fette di pane casareccio con l'olio alle acciughe, poi farcitele a due a due con una fetta di mozzarella; affogate completamente i sandwich ottenuti nelle uova, sgocciolateli e impanateli nel pangrattato. Friggeteli subito in abbondante olio di arachide bollente per 1' in modo che si formi una crosta e non fuoriesca la mozzarella; poi riducete la fiamma e continuate a friggere fino a completa doratura. Scolate le mozzarelle in carrozza su carta da cucina e servitele subito.

Pane e panelle

Tempo: **1 ora** **Vegetariana** (6 persone)

Pestate un cucchiaio di semi di finocchio. Tritate un ciuffo di prezzemolo.
Portate a bollore 750 g di acqua salata e setacciatevi 250 g di farina di ceci, mescolando affinché non si formino grumi. Continuate a mescolare fino a quando l'impasto non inizia a staccarsi dai bordi della pentola.
Aggiungete il finocchietto e il prezzemolo (composto).
Versate il composto su un piano di marmo, livellatelo con una spatola bagnata, lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo a quadrotti (panelle).
Friggete le panelle in abbondante olio di arachide bollente fino a completa doratura: dovranno risultare croccanti all'esterno e ancora morbide dentro.
Accomodatele su carta da cucina, spolverizzatele di sale e poi usatele per farcire 6 panini caldi e croccanti.

Cuscus

Tempo: **1 ora** **Vegetariana** (10 persone)

Distribuite in un piatto molto largo 500 g di semola integrale biologica, aggiungete l'acqua un poco alla volta lasciandola cadere a gocce e mescolate facendo dei movimenti rotatori con i polpastrelli: la semola dovrà assorbire l'acqua e si dovranno formare i granelli di cuscus. Dosate con attenzione la quantità di acqua.
Cuocete il cuscus nella cuscussiera per 30'. In alternativa, mettete il cuscus in un setaccio appoggiato su una pentola di acqua che bolle e copritelo per impedire che ci sia fuoriuscita di vapore. A fine cottura insaporite con un misto di spezie: curcuma, finocchietto, cumino, paprica forte, paprica dolce, chiodi di garofano, noce moscata, pepe, coriandolo, prezzemolo, menta. Completate il cuscus con uvetta, ceci lessati e 1,5 kg di verdure di stagione, tagliate a tocchetti e rosolate separatamente in padella con poco olio extravergine.

La preparazione del cuscus

La nostra festa si è svolta presso Mangiari di strada, un luogo del cuore in cui Giuseppe Zen e Moira Navoni hanno dato vita al loro sogno: un concentrato di sapori di strada preparati con ingredienti bio e procedimenti antichi, in un ambiente che riesce a unire il design alla veracità del mangiare con le mani. Un grazie speciale per averci ospitati e per averci raccontato la loro sapienza. Mangiari di strada è a Milano, in via Lorenteggio 269, www.mangiaridistrada.com

Per la preparazione delle panelle nel ristorante Mangiari di strada usano delle piccole mattonelle di marmo

Mordi e fuggi

Anche il nostro chef si è cimentato nel cibo da strada, rivisitando alcune ricette e trasformandole radicalmente: per carnivori, vegani e per chi non teme un fritto golosissimo!

Pollo fritto e pop corn

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

250 g petto di pollo
80 g chicchi di mais
1 uovo
farina di mais
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Scaldate in una casseruola larga e bassa 2 cucchiai di olio extravergine di oliva; versatevi i chicchi di mais, coprite e cuocete a fuoco vivace, fino a farli scoppiare tutti. Togliete dal fuoco e salate (pop corn).
Tagliate il petto di pollo a bocconcini di circa 1 cm. Passateli nell'uovo battuto e poi impanateli nella farina di mais.
Friggete i bocconcini di pollo in abbondante olio di arachide bollente per un paio di minuti: dovranno essere dorati e croccanti.
Scolate i bocconcini di pollo su carta da cucina e spolverizzateli di sale.
Mescolate il pollo fritto e i pop corn e serviteli subito in conetti di carta.

La signora Olga dice che, se servite questa ricetta come accompagnamento per l'aperitivo, la quantità sarà sufficiente per 4 persone.

Panino con cotolette di seitan e peperone arrostito

Impegno: **FACILE** Persone: **2**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

160 g 2 fette di seitan
2 panini integrali
1 peperone piccolo
latte di soia
pangrattato
semi di sesamo bianco
insalatina novella
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Lavate il peperone, ungetelo di olio e cuocetelo in forno a 250 °C per 15', girandolo una volta.
Sfornate il peperone, chiudetelo in un sacchetto per alimenti; lasciatelo raffreddare, quindi pelatelo, eliminate con cura i semi e tutte le parti bianche e ricavatene 4 falde.
Ammollate le fette di seitan nel latte di soia per 10'. Sgocciolatele e passatele nel pangrattato, mescolato con un cucchiaino di semi di sesamo (cotolette).
Cuocete le cotolette di seitan in padella con 20 g di olio per circa 3' per lato, a fuoco medio. Salate e pepate alla fine.
Condite l'insalatina con poco olio e sale.
Tagliate a metà i due panini e farciteli con l'insalatina, le falde di peperone e le cotolette di seitan.

Frittellone salate alle acciughe e Prosecco

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **8**
Tempo: **30 minuti più 2 ore di lievitazione**

350 g farina 0 più un po'
120 g Prosecco
50 g latte
30 g burro più un po' (o strutto)
8 g lievito di birra fresco
8 g zucchero
8 g sale più un po'
8 filetti di acciuga sott'olio
1 tuorlo
olio di arachide

Mescolate il latte tiepido, il Prosecco, il lievito sbriciolato e lo zucchero.
Aggiungete la farina e impastate per circa 10'. Unite il sale e poi incorporate anche il tuorlo, il burro morbido e le acciughe spezzettate.
Lasciate lievitare l'impasto per 1 ora e 30' in una bacinella unta di burro, sigillata con la pellicola, in un luogo tiepido (25-30 °C).
Dividete l'impasto in 8 pezzi; lasciateli riposare su un piano infarinato e coperti con un telo umido per 20'. Date poi a ogni pezzo di pasta la forma di una frittellona schiacciandolo e stendendolo (ø 10-13 cm).
Friggete le frittellone in abbondante olio ben caldo per 1' per lato; accomodatele su carta da cucina, salatele e servitele subito, ancora calde.

Ricette Fabio Zago
Testi ricette Angela Odone
Conetti di carta
CHS Group

Ringraziamo Maria Clara e Cristina per averci invitato alla loro festa

Panino con cotolette di seitan e peperone arrostito

Frittellone salate alle acciughe e Prosecco

CUCINA REGIONALE

DAL PIEMONTE

Il vitello tonnato grande classico italiano

Preparato senza la maionese, frullando tonno, uova, capperi e acciughe, è stato codificato da Artusi alla fine dell'Ottocento. Ma carne bovina e tonno già si utilizzavano nell'antica cucina del Rinascimento.

TESTO LAURA FORTI   PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

La ricetta di questa specialità piemontese compare tra i "rifreddi", nell'opera di Artusi *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Siamo alla fine dell'Ottocento, ma la storia di questa ricetta affonda le sue radici ancora più indietro nel tempo, almeno nell'utilizzo degli ingredienti che compongono questo grande classico della nostra cucina, la carne bovina e il tonno.

Certo, nell'Ottocento, i più mangiavano carne solo in occasioni speciali, e spesso tagli poveri come le frattaglie, annegate nei famosi "bagnetti" (salse) piemontesi. Nel Cinquecento, tuttavia, prima che la popolazione rurale aumentasse e le proprietà si frammentassero, la carne bovina era abbondantissima nella regione, e se ne mangiava spesso, soprattutto bollita o stufata.

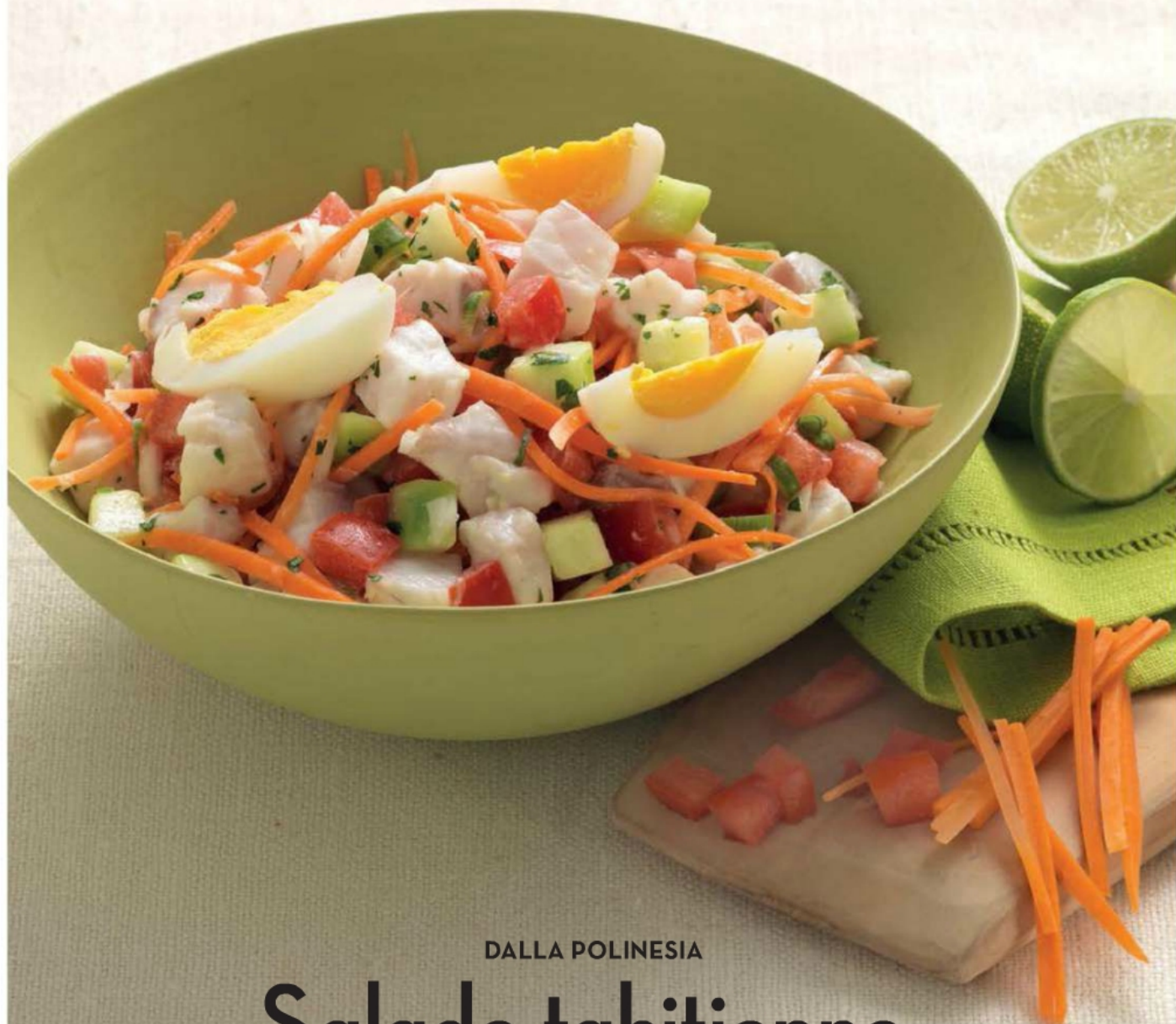
Il tonno compare tra le vivande che dovevano figurare nella dispensa dei signori, secondo il *Memoriale per fare un apparecchio generale* di Cristoforo Messisbugo. L'autore ne parla descrivendo le due forme più comuni con cui si conservava il tonno dopo la mattanza: il tarantello, la pancia tagliata a tranci e conservata sotto sale, e la tonnina, polpa di tonno essiccata. Entrambi si preparavano ammollandoli nell'acqua, come il baccalà. Con l'Ottocento subentrò il tonno sott'olio, che favorì il nascere di nuove ricette, dove entrava da protagonista: paste, insalate, il "salame di tonno" e, appunto, il vitello tonnato. Da preparare senza maionese!

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 15 ore di riposo** **Senza glutine**

- 1 kg **girello di vitello**
- 300 g **tonno sott'olio**
- 6 **acciughe sott'olio**
- 3 **uova sode**
- 1 **gambo di sedano**
- **aceto di vino bianco**
- **vino bianco secco**
- **alloro - salvia - chiodi di garofano - capperi sott'aceto**
- **cetriolini sott'aceto - limone**
- **olio extravergine di oliva - sale**

1. Mettete il girello in una ciotola, copritelo con vino bianco, profumate con il sedano a pezzetti, 2 foglie di alloro, 3 chiodi di garofano, 6 foglie di salvia. Coprite la ciotola con la pellicola e mettetelo a marinare in frigorifero per almeno 12 ore.
2. Trasferite poi il girello in una casseruola, copritelo con la marinata, filtrata, e rabboccate con acqua in modo che risulti abbondantemente coperto. Salate, portate a bollore e cuocete per circa 1 ora. Infine scolatelo, lasciatelo raffreddare per un paio di ore, quindi mettetelo in frigo per 1 ora: si rassoderà e sarà più facile affettarlo.
3-4. Frullate intanto il tonno sgocciolato con i tuorli sodi, un cucchiaio abbondante di capperi, il succo filtrato di un limone, le acciughe, mezzo bicchiere di olio e un cucchiaio di aceto.
5. Aggiungete alla salsa tonnata ottenuta 2 mestolini dell'acqua di cottura della carne, per renderla più liscia e vellutata.
6. Tagliate la carne a fette molto sottili (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice) e disponetele nei piatti. Copritele abbondantemente di salsa tonnata e completate con qualche cappero, accompagnando con cetriolini sott'aceto a piacere.

Foto e styling Beatrice Prada
Piatto ovale Alessi, ciotolina con cetrioli fiorirà un giardino®, contenitore in vetro CHS Group

DALLA POLINESIA

Salade tahitienne, fresco sapore dei Tropici

Si prepara con filetti di orata o di tonno, ma anche con altri pesci a scelta. L'importante è la marinatura con lime, e poi il condimento con verdure, cipollotto e latte di cocco. Perché sono gli aromi che danno a questo piatto un carattere accattivante, inconfondibilmente tahitiano.

TESTO LAURA FORTI   PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

TAHITI

Papeete

La cucina polinesiana nel corso dei secoli ha risentito dell'influenza delle tradizioni occidentali, soprattutto francesi, e di quelle creole e asiatiche, soprattutto cinesi. Il risultato è una varietà in grado di soddisfare le esigenze gastronomiche anche dei più capricciosi. La tradizione locale, tuttavia, si basa sull'utilizzo delle principali materie prime offerte dal mare e dalla natura: pesce fresco in abbondanza, noci di cocco e frutta tropicale.

Poiché il pesce è freschissimo, viene spesso consumato crudo o appena marinato con lime e zenzero, e accompagnato con il latte di cocco, associazione piuttosto comune, vista l'abbondanza di noci di cocco. L'insalata tahitiana è un antipasto molto conosciuto, fresco e facile da preparare, la cui buona riuscita dipende essenzialmente da due fattori: il primo è la qualità assoluta degli ingredienti, il secondo è il tempo di marinatura (sufficiente perché il pesce si insaporisca, non troppo per evitare che la polpa risulti "cotta"). Si utilizzano filetti di pesci dalle carni compatte, soprattutto tonno, orata e il tombarello, un pesce simile al tonno, molto comune nelle acque tropicali. Si possono utilizzare filetti misti o di un pesce solo, regolandosi a piacere con la marinatura.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di marinatura**
Senza glutine

- **450 g** filetti di orata spellati
- **250 g** pomodori
- **200 g** latte di cocco
- **160 g** carote
- **100 g** cipollotti
- **6** lime
- **2** uova sode
- **1** cetriolo
- prezzemolo
- sale - pepe

1. Tagliate a bocconi i filetti di orata e metteteli in una pirofila.
2-3. Spremete i lime e versate il succo sul pesce; lasciate marinare da 1 a 2 ore: 1 ora se vi piace un po' più crudo, 2 se lo preferite un po' più marinato.
4. Spuntate e pelate le carote, quindi tagliatele a bastoncini sottili (julienne); sbucciate anche il cetriolo e tagliatelo a dadini, eliminando, se non vi piacciono i semi, la parte centrale che li contiene; mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle; mondate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini. Raccogliete tutta la verdura in un'insalatiera.
5. Scolate il pesce dalla marinata e raccoglietelo in una ciotola; versatevi sopra il latte di cocco e mescolate.
6. Unite il pesce alle verdure, mescolate e completate con sale e pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato. Se non la consumate subito, conservate l'insalata in frigorifero e salatela all'ultimo momento, prima di servirla, altrimenti le verdure rilasceranno troppa acqua. Servitela completando con le uova sode tagliate a spicchi o a fettine.

La signora Olga dice che questa insalata si può accompagnare con riso bollito: in tal caso può diventare un piatto unico. Potete scegliere, per questa ricetta, il pesce che vi piace di più: si può preparare, infatti, con altri tipi di pesci bianchi o con tonno e salmone.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Ciotola Rina Menardi, tovagliolo Tessilarte

A CENA CON AFRODITE

L'aria delle vacanze invita all'amore. Per accendere il desiderio e aumentare lo sprint, una bella cenetta è quello che ci vuole. Purché preparata con i cibi giusti, e con quell'attenzione all'atmosfera che ne potenzia l'efficacia.

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE SERGIO BARZETTI

La letteratura sui cibi dell'amore è tanto vasta quanto i dubbi che l'accompagnano, ma qualche verità scientifica comincia a farsi largo e oggi la ricerca è tesa a individuare negli alimenti quelle sostanze che possono davvero regolare e stimolare l'attività sessuale.

Cominciamo con aragosta, gamberi e ostriche: sono ricchi di zinco, utile per la produzione del liquido seminale, e di iodio, necessario per la funzionalità della tiroide, che secerne diversi ormoni regolatori dell'energia. Poi il mitico peperoncino: la sua capsicina (il principio piccante) aggredisce le papille mandando falsi messaggi di dolore al cervello, che reagisce stimolando la produzione di endorfine, rilassanti e capaci di creare un clima interiore "positivo". In più la capsicina esercita un'azione stimolante sulle funzioni sessuali dell'uomo e agisce come vasodilatatore, aiutando l'afflusso di sangue nei genitali, maschili e femminili.

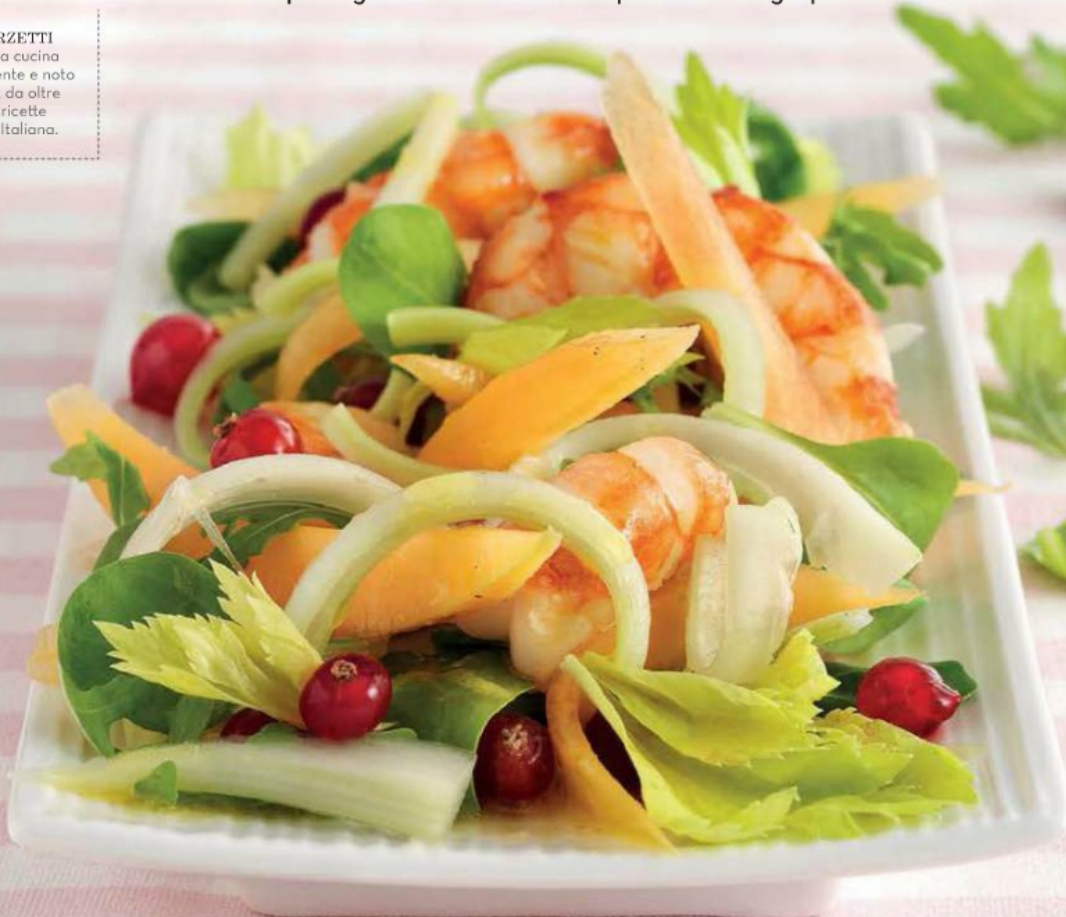
Altra spezia di sicuro effetto è lo zenzero, raccomandato già da Nostradamus "cosicché gli uomini possano compiere il loro dovere naturale". Migliora la circolazione sanguigna e stimola le ghiandole surrenali, facendo innalzare il livello degli ormoni corticosteroidi che favoriscono anche le performance amatorie. Come verdura, il sedano contiene discrete quantità di vitamine (A, C, e del gruppo B) e minerali (selenio, zinco e magnesio), che lo rendono un efficace tonico dell'organismo, ma soprattutto stimola anch'esso le ghiandole surrenali e contiene degli ormoni steroidei somiglianti a quei feromoni che, nell'uomo e in molti animali, sono alla base del richiamo sessuale.

Infine, due must del dolce: cioccolato e cannella. Il potere afrodisiaco del primo non si discute: è ricco di eccitanti (teobromina e caffeina), contiene feniletilamina (prodotta anche dal nostro cervello quando siamo innamorati) e fornisce piccolissime quantità di anandamide ("ananda" in sanscrito significa felicità), un acido grasso che agisce sul sistema nervoso centrale dando sensazioni di benessere e piacere. La cannella poi sviluppa un profumo debolmente narcotizzante che induce un senso di leggerezza e disponibilità. Chissà, forse per questo a Roma i templi di Venere erano ricoperti di foglie di cannella...

L'ALCOL? UN'ARMA A DOPPIO TAGLIO

L'alcol, a partire dallo Champagne per arrivare ai supercocktail estivi, è da sempre considerato il miglior afrodisiaco: permetterebbe di liberare ogni freno e di dare sfogo ai desideri più reconditi... Anche in questo caso, però, la scienza ci dice che è una fama da ridimensionare: l'effetto dell'alcol sulle strutture cerebrali è infatti di tipo inibitorio, e se a basse dosi (per esempio un bicchiere di vino o una bottiglietta di birra) questo effetto si esplica frenando i centri del cervello che governano la paura, con una riduzione dello stato di ansia e un temporaneo incremento della libido, basta poco per superare la dose giusta ed estendere l'effetto inibitorio a tutto l'organismo, deprimendo rapidamente anche la reazione sessuale. In pratica, l'alcol è capace inizialmente di facilitare l'espressione del desiderio, ma può poi interferire con la risposta fisica, compromettendo le prestazioni amatorie maschili. Come dire: "tanto fumo e niente arrosto".

Sergio Barzetti
Promotore della cucina semplice, consulente e noto volto televisivo, da oltre 10 anni crea ricette per La Cucina Italiana.

Mi sono concentrato sulla forza seduttiva degli aromi, pensando a piatti che, prima ancora di dare slancio all'amore, potessero stimolare l'olfatto e il gusto, ma con fresca leggerezza. Perfetti per me lo zenzero, citrino e appena piccante, e anche il sedano, dall'intenso carattere. Ho cominciato con delicatezza nell'antipasto, andando in un crescendo aromatico con la pasta, per infiammare poi il pesce con il peperoncino. Sempre con quella giusta armonia che è la premessa di ogni piacere.

Insalata di sedano e gamberi con emulsione allo zenzero

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **12 code di gambero da 25 g cad.**
- **200 g sedano verde mondato**
- **130 g polpa di melone**
- **120 g zenzero fresco**
- **120 g ribes**
- **40 g misticanza**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Pelate lo zenzero usando un cucchiaino come se fosse un raschietto: in questo modo riuscirete a raggiungere anche i posti più difficili. Grattugiatelo, racchiudetelo in un doppio strato di carta da cucina e strizzatelo ottenendo il succo.
Eliminate con il pelapatate i filamenti del sedano, tagliatelo in sottili bastoncini e metteteli in ammollo in acqua fredda mentre preparate il resto.
Sgranate i ribes.
Tagliate la polpa di melone a fettine.
Sgusciate le code di gambero ed eliminate il budellino nero; arrostitele in padella in un velo di olio a fiamma vivace per 1' per parte; togliete la padella dal fuoco, coprite con il coperchio e lasciate riposare mentre preparate il resto.
Frullate 30 g di succo di zenzero con 50 g di olio, sale e pepe ottenendo un'emulsione cremosa.
Mescolate gamberi, melone, ribes, sedano e misticanza, conditeli con l'emulsione e servite subito.

Questo freschissimo antipasto ha tutto ciò che serve per "partire in quarta": sedano, crostacei, zenzero… e a sostenere lo sprint di questi ingredienti "scientificamente afrodisiaci" ci sono anche gli antiossidanti del ribes, che migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni, e i fattori vitaminici del melone, tra i pochi frutti a contenere contemporaneamente buone quote di vitamina A e C.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Penne al pistacchio e bagoss

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **300 g pasta tipo pennoni**
- **120 g bagoss grattugiato**
- **100 g pistacchi sgusciati e pelati**
- **50 g olio extravergine di oliva**
- **8 foglie di menta**
- **alloro - sale**

Raccogliete nel bicchiere del frullatore a immersione 70 g di pistacchi, la menta, l'olio, 100 g di acqua e un pizzico di sale; frullate, poi unite 40 g di bagoss e frullate ancora ottenendo una soffice crema.
Mescolate 65 g di bagoss con 30 g di pistacchi tritati e distribuite il misto in una teglietta formando uno strato uniforme non troppo sottile; infornate a 160 °C per 10'; sfornate e lasciate raffreddare questo "frico".
Lessate la pasta in acqua bollente salata aromatizzata con 2 foglie di alloro, scolatela, conditela con la crema di bagoss, completate con il resto del bagoss grattugiato, altre foglioline di menta a piacere, e accompagnate con scaglie di "frico".

Anche il primo piatto è un concentrato di sostanze sessualmente stimolanti: la pasta favorisce la produzione di endorfine, mentre il pistacchio è stato addirittura oggetto di studi per la sua dimostrata capacità di contrastare la disfunzione erettile, e il bagoss viene chiamato "formaggio dell'amore", perché la tradizione vuole che (complice la presenza di zafferano nella sua pasta) attivi prontamente il desiderio.

Pagello e vongole al sedano e peperoncino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

- **500 g vongole spurgate**
- **500 g filetti di pagello**
- **300 g sedano**
- **farina**
- **vino bianco secco**
- **peperoncino**
- **olio extravergine di oliva**

Unite a freddo in una grande padella un filo di olio, qualche rondella di peperoncino, le vongole e 100 g di vino;

coprite e lasciate aprire per 4-5'. Poi eliminate i gusci delle vongole, lasciando qualche valva piena. Filtrate il liquido in un colino foderato con cotone idrofilo o un doppio strato di carta da cucina.
Centrifugate il sedano ottenendo 180 g di succo.
Infarinate i filetti di pagello e rosolateli dolcemente in padella in un velo di olio per 4-5' per lato, poi eliminate il grasso, sfumate con un mestolo del liquido delle vongole filtrato, un mestolo di centrifugato di sedano, unite le vongole, coprite, cuocete tutto per 1' e lasciate riposare fuori del fuoco per un altro minuto.
Servite completando con qualche rondella di peperoncino (il sale non serve, visto che il fondo delle vongole è naturalmente saporito).

La pozione magica di questo secondo piatto marinaro è a base di sedano e peperoncino, un duo dagli effetti impareggiabili. In questo caso arricchito anche dallo zinco, del quale le vongole sono particolarmente ricche, e rinforzato dagli omega 3 del pagello, utili per la miglior circolazione e il giusto umore. Peraltro il pesce dà anche tutte quelle proteine che necessitano per mantenere il giusto tono muscolare.

Pancake al cacao e cannella con gelato di pesca

Impegno: **FACILE** Pezzi: **16-18**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di raffreddamento** **Vegetariana**

- **650 g pesche gialle**
- **225 g farina**
- **160 g latte**
- **70 g miele di acacia**
- **30 g zucchero**
- **20 g cacao amaro**
- **6 g lievito in polvere per dolci**
- **2 uova**
- **cannella in polvere**
- **limone - lamponi - burro - sale**

Tagliate a tocchi le pesche e frullatele con il miele e il succo di mezzo limone; versate il frullato nella gelatiera e avviatela.
Lavorate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale; unite quindi il cacao, un pizzico di cannella, il lievito e la farina, alternandola con il latte.
Ungete con qualche fiocchetto di burro una grande padella e, quando sarà ben calda, versatevi il composto a cucchiaiate e cuocetelo per un paio di minuti per parte, finché i pancake non saranno pronti. Serviteli subito, ancora tiepidi, con il gelato e lamponi a piacere.

Chi ama brucia! E in effetti occorre energia per sostenere la fatiche amatorie. Ben venga dunque un dolce che, grazie ai carboidrati semplici del miele e dello zucchero e a quelli complessi della farina, fornisce la giusta dose di calorie e contiene anche quelle sostanze tipiche del cacao e della cannella che stimolano una pronta partenza.

Foto Sonia Fedrizzi Styling Beatrice Prada
Piatti Maxwell & Williams

IERI E OGGI A CONFRONTO

Pollo freddo in coperta

Una ricetta da preparare il giorno prima, per la festa sul prato: allegria, spensieratezza e una buona dose di calorie (che oggi abbiamo alleggerito!) per celebrare l'estate, prima che la Storia travolga nuovamente l'Italia.

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA

"COME SI PREPARA UN PIQUE-NIQUE" è il titolo del servizio che comprende la ricetta in questione, accompagnato dal disegno di una bella tovaglia stesa sul prato, apparecchiata all'uopo, con tripudio di cibi in bella vista. Una scenetta bucolica che trasuda quella spensierata allegria che conosciamo, se almeno una volta nella vita abbiamo partecipato a un picnic. Fin dalla copertina del giornale si può respirare l'aria d'estate, la felicità malinconica dei bambini in partenza per le colonie volute dal Duce, mentre all'interno del giornale ecco un fiorire di consigli per le vacanze in montagna, piatti leggeri (o considerati tali per le usanze dell'epoca) e questo splendido servizio per il perfetto pranzo all'aperto. Marina, pseudonimo a tema dell'ironica redattrice che firmò il servizio, ce ne fornisce la definizione esatta: " Un p. è una specie di trattenimento sociale elegante a cui ciascuno collabora fornendo parte del pasto comune". Segue una serie di piatti dedicati, come Pollo fritto, Sandwich al crescione, Uova in aspic e il nostro Pollo freddo in coperta. La coperta in questione è fatta prevalentemente di panna e burro, ideale soprattutto per... una lunga e profonda pennica post "pique-nique". Altri tempi, altri gusti. È una preparazione disperatamente ricca e senza pensieri, come voleva essere quell'estate del '35. Di lì a poco le cose cambiarono in peggio con la guerra in Etiopia, l'inasprimento dell'odio razziale, le sanzioni economiche, l'autarchia. La guerra. Chi vuol esser lieto sia, del doman non v'è certezza!, mi vien da pensare mentre addento una bella porzione di pollo freddo in coperta, pienamente consapevole del suo contenuto di grassi. [s.c. - www.massaiemoderne.it]

La ricetta originale del 1935

Ricetta per 12. Prendete due polli di un paio di chili ognuno, lavateli e legateli, metteteli in una casseruola e ricopriteli con brodo bollente (o con acqua), aggiungete 6 carote intere, un po' di sellero e 4 cipolle. Fate cuocere lentamente. Togliete dall'acqua e spellate. Disossateli, cercando di ricavare pezzi di carne più grandi che sia possibile che disporrete in un piatto di alluminio, mettendo i pezzi bianchi al centro, gli altri tutt'intorno.
Fate una salsa riscaldando a bagno maria mezzo litro circa di panna e una buccia di limone. Fate sciogliere quattro cucchiai di burro e aggiungetevi a poco a poco 4 cucchiai di farina; fate cuocere per 5 minuti a fuoco lento, poi aggiungetevi gradualmente la panna calda. Continuate a cuocere a bagno maria per un quarto d'ora o venti minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo se si rassodasse troppo. Mettete sale e pepe a volontà e il succo di un limone e mezzo cucchiaino di noce moscata in polvere.
Versate con cura sopra il pollo in modo da coprirlo interamente; poi mettete in ghiacciaia. Prima di chiuderlo nel cesto per portarlo via aggiungetevi dischi di carote, prezzemolo e fettine di prosciutto.

LA CUCINA ITALIANA

DELIA NOTARI

LA GIOIOSA PARTENZA DEI NOSTRI RAGAZZI PER LE COLONIE FASCISTE AL MARE E AI MONTI

La Storia in copertina
Luglio 1935, un numero dedicato all'estate.

La ricetta rivisitata oggi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **2 ore più una notte di riposo**

1,2 kg 2 polli interi eviscerati
400 g latte
250 g prosciutto cotto
100 g panna fresca
50 g farina
40 g burro
6 carote
5 gambi di sedano
5 ravanelli
2 cipolle
alloro - noce moscata
prezzemolo - limone
sale grosso e fino
pepe in grani

Mettete i polli in una casseruola, abbondantemente coperti di acqua, insieme a 4 carote, 4 gambi di sedano, le cipolle sbucciate, un cucchiaino di grani di pepe e una foglia di alloro. Portate a bollore e cuocete per circa 1 ora e 15', aggiungendo a metà cottura una presa di sale grosso.
Spegnete, lasciate intiepidire, poi spolpate i polli cercando di mantenere intere le cosce e i petti, che disporrete al centro di una pirofila, circondandoli con gli altri pezzi di polpa.
Scaldate in una casseruola antiaderente il latte e la panna con 2 scorze di limone, senza farlo bollire. A parte, in un'altra casseruola antiaderente, sciogliete il burro e aggiungetevi poca per volta la farina. Versateci sopra il latte caldo e mescolate con una frusta finché non si addensa un po'. Salate, pepate e profumate con una grattugiata di noce moscata. Regolate la densità con un mestolino del brodo di cottura dei polli e, alla fine, aggiungete il succo di un limone filtrato (besciamella).
Versate la besciamella sui polli, coprendoli interamente. Fate raffreddare, poi mettete in frigorifero per almeno 4 ore, ma preferibilmente per una notte: è meglio preparare questo piatto per il giorno dopo.
Tagliate a sottili bastoncini (julienne) le carote e il sedano rimasti; riducete in dadini di 2 mm (brunoise) una piccola parte delle carote, per la decorazione. Affettate finemente i ravanelli e tagliate a filetti anche il prosciutto. Mescolate in una insalatiera il prosciutto, le carote, il sedano e i ravanelli (insalata).
Togliete dal frigo la pirofila del pollo e decoratela in superficie con le carote in brunoise, un po' di prezzemolo tritato e scorza di limone tritata. Al momento del consumo, accompagnate il pollo con l'insalata, che si condirà con la besciamella.

CHE COSA È CAMBIATO

I polli, innanzitutto! Il peso medio di un pollo oggi è inferiore a quello del 1935, sicché con 2 polli la ricetta sarà sufficiente per 8-10 persone, invece che per 12. La besciamella, poi, è stata preparata in una versione un po' alleggerita, sostituendo quasi tutta la panna con il latte. Questo ci ha permesso di cuocerla in casseruola, sul fornello, anziché a bagnomaria, essendo il latte meno delicato della panna; i moderni rivestimenti antiaderenti, inoltre, ci vengono incontro e ci consentono di ottenere ottimi risultati in tempi molto più rapidi. Infine, abbiamo trasferito ciò che nella ricetta originale era previsto come decoro, carote e prosciutto, in una piccola insalata di accompagnamento, che abbiamo completato con sedano e ravanelli: un modo per rinfrescare la preparazione, accostando alla grassezza del boccone di carne la freschezza delle verdure. La decorazione, invece, è volutamente "minimal", per non disturbare troppo la superficie vellutata della besciamella.

Preparazione Joëlle Néderlants
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

UN BOCCONE DI MONTAGNA

In questa ricetta che Emanuele ha inventato apposta per La Cucina Italiana, fantasia, suggestioni straniere e tradizione italiana si fondono in un unico... boccone: i whoopies, famosi biscottoni americani, qui in versione salata con una farcitura fumé molto made in Italy.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a cucina@lacucinaitaliana.it oppure telefona al numero 0270642418

Whoopies sudtirolesi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti**

- **200 g Speck Alto Adige Igp**
- **120 g latte**
- **100 g farina Manitoba**
- **80 g burro**
- **60 g formaggio fresco spalmabile**
- **50 g farina di segale**
- **30 g farina integrale**
- **30 g formaggio Sbrinz grattugiato**
- **1 uovo - semi misti - bicarbonato**
- **lievito in polvere per torte salate**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Miscelate le farine con il formaggio grattugiato, 2 cucchiaini di lievito e mezzo cucchiaino di bicarbonato.
Lavorate il burro morbido con la frusta, poi aggiungete l'uovo e il latte, quindi incorporate le farine, mescolando finché l'impasto non sarà ben omogeneo. Unite 4 cucchiai di semi misti, sale e pepe e mettete il composto in una tasca da pasticciere.
Distribuitelo su una placca coperta con carta da forno (o nell'apposito stampo) in piccole noci da 3 cm ben distanziate tra loro: in cottura si schiacciano e si allargano in dischi di 6 cm di diametro. Cospargete di semi in superficie e infornate a 180 °C, ventilato, per 15'.
Frullate lo speck, poi unite il formaggio fresco amalgamando con una frusta e aggiungendo olio a filo, finché non otterrete una crema soffice.
Farcite i whoopies, ormai raffreddati, con la crema allo speck, accoppiandoli a due a due e serviteli subito.

EMANUELE PATRINI
Ha vinto il premio "qualità" per il nostro contest "Redattore d'eccezione": appassionatissimo cuciniere, nel suo blog Cravatte ai Fornelli (cravatteaifornelli.net) propone ricette originali, accurate e... buone!

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

BICARBONATO SOLVAY È SEMPRE CON TE

Splendente senza fatica con un aiuto speciale.

Una cucina da favola

Sicura che la tua cucina sia perfettamente pulita e igienizzata? È la stanza della casa in cui si accumula più grasso e sporco, ma allo stesso tempo deve sempre essere splendente come piace a te. Un bel problema, e per ottenere un risultato da favola ci vuole un aiuto speciale: Bicarbonato Solvay®, un prodotto unico, economico, ed efficace per ogni angolo della cucina!

Ore 9

Bello il fornello in acciaio, ma quelle macchie... Sfregale bene con una spugnetta umida cosparsa di Bicarbonato Solvay®, poi risciacqua. Delicatamente abrasivi, i suoi cristalli sono efficaci nel rimuovere lo sporco, ma non rischiano di graffiare nemmeno le superfici più delicate.

Ore 12

Ospiti a cena stasera? Organizzati in anticipo, cucinando prima le verdure ripiene: stasera saranno ancora più saporite. Ma vanno lavate con attenzione! Prepara un impasto con Bicarbonato Solvay® (3 parti di polvere, 1 di acqua) e sfrega direttamente sulla buccia. Per le insalate e tutta la verdura a foglia larga, mettila a bagno con 1 cucchiaio (25g) di Bicarbonato Solvay® ogni litro d'acqua, poi sciacqua.

Ore 21

Missione compiuta! Cena conclusa. Ora la sfida passa sul terreno del lavaggio. Rapidità ed efficacia sono ciò che ti serve: le specialità di Bicarbonato Solvay®. Spargine in abbondanza sul fondo di pentole e teglie incrostate, copri con acqua bollente e dopo 15 minuti sfrega con la spugnetta e metti in lavastoviglie.

Ore 22.30

Finalmente tutto in ordine, ma quante macchie di calcare sul lavello! Un ultimo sforzo e una cosa in meno da fare domani: anche sull'acciaio utilizza una pasta morbida di acqua e Bicarbonato Solvay®, sciacqua e asciuga con un panno per farlo tornare lucido senza paura di graffiarlo.

Ore 22

Pronta per andare finalmente a letto ma... terribile il "profumo" dal bidone della spazzatura! Poco male: si rimedia subito. Ricordati di spargere un po' di Bicarbonato Solvay® sul fondo del secchio ogni volta che lo svuoti e anche direttamente sui rifiuti. La sua alcalinità è in grado di cancellare tutti gli odori sgradevoli.

VINCI SUBITO CON BICARBONATO

in palio
50 Smartphone

Scopri se hai vinto all'interno della confezione

Regolamento completo su www.bicarbonato.it

Scopri tutti gli altri usi di Bicarbonato Solvay® sul nostro sito.

Seguici su Facebbok

Scarica la app MY BICARBONATO

LA FRUTTA DELL'ESTATE

SEMPLICI ALCHIMIE DI DOLCEZZA

Succulente, profumate, piene di vita: una pesca o una ciliegia sono perfette così come sono. Ma anche una macedonia può diventare un capolavoro e una granita regalare un refrigerio unico. Basta condire, frullare, caramellare per assaporare nuove, freschissime gioie.

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Scegliere e conservare Date la preferenza a prodotti locali e di stagione (non avranno patito la refrigerazione e saranno più freschi) e selezionate sempre, per ogni tipo, frutti di diverso grado di maturazione, consumandoli poi via via che maturano. Non lavateli mai prima del momento del consumo. Tenete la frutta refrigerata in frigorifero, conservate invece al fresco e al buio (la luce accelera la maturazione) quella non refrigerata.
Tutta la bontà della buccia Nelle bucce si concentra gran parte delle sostanze aromatiche. Inoltre, grazie alle fibre della buccia, la frutta mantiene una piacevole consistenza: sbucciatela dunque solo se necessario.
Pulizia Sciacquate la frutta in acqua corrente e strofinatela eventualmente con uno straccetto per eliminare la cera di copertura o la peluria delle pesche.
Colori e aromi dominanti I piccoli frutti come more, lamponi ecc. vanno aggiunti alla macedonia solo al momento del consumo perché macchiano gli altri frutti. Unite alla fine anche la banana, che si ossida velocemente e si spappola, e pure l'ananas e il melone, che hanno un sapore prevaricante, che "contamina" i gusti di tutti gli altri frutti.

SALUTARE, VITAMINICA E LEGGERA

ALBICOCCA
Originaria della Cina, è giunta nel Mediterraneo con Alessandro Magno. Ricchissima di vitamina A e di potassio, fornisce 28 calorie per 100 g. Si trova da giugno a metà agosto.

CILIEGIA
Diffusa in migliaia di varietà, è un frutto dissetante, ricco di vitamine A e C e di minerali; fornisce 38 calorie per 100 g. Si trova da maggio a metà luglio.

PICCOLI FRUTTI
Buona fonte di vitamina C e di potassio, sono depurativi. Forniscono circa 35 calorie per 100 g. Si trovano da giugno a settembre.

UVA
Spicca per il contenuto di zucchero e di potassio, mentre non è tanto ricca di vitamina C. Fornisce 61 calorie per 100 g.

PESCA
Di origine cinese, come l'albicocca. Tra i frutti più ricchi di acqua, è anche tra i meno calorici, con 27 calorie per 100 g. Si trova da giugno a settembre.

PRUGNA
Energetica, disintossicante, fornisce 42 calorie per 100 g. Si trova da giugno a settembre. Non solo gli zuccheri, ma anche i minerali e le vitamine sono più concentrati nei frutti secchi.

Macedonia

Scegliete frutta matura, ma ben soda: così, mescolandola e lasciandola marinare, non si spappolerà. Lavatela e tagliatela (la frutta tonda si riduce a spicchi, poi a pezzetti). Attenti alla dimensione: se i tocchetti sono troppo grossi, se ne mangia uno alla volta, quindi non c'è varietà di gusto; se troppo piccoli, i sapori si confondono. La dimensione giusta è quella che consente di avere 3 pezzi nello stesso boccone. Tagliate a metà gli acini di uva ed eliminate i vinaccioli. Per aromatizzare usate menta o pinoli tostati, zenzero fresco, liquore (1 bicchierino per 1 kg di frutta), scorza di agrumi (limone, lime, arancia) e succo (1 limone per 1 kg di frutta), che impedisce anche l'annerimento; non esagerate perché l'acidità altera i sapori. Dolcificate con 4-5 cucchiai di zucchero per 1 kg di frutta. Mescolate e consumate subito o coprite e mettete in frigo per 2-3 ore.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Granita casalinga

Frullate la polpa di frutta (noi abbiamo usato 250 g di albicocche) con metà del peso di zucchero (125 g) e succo di limone (1/2 limone per 250 g di frutta).

Quando il composto sarà omogeneo, diluitelo con acqua (stesso peso della polpa di frutta) e date ancora qualche impulso con il frullatore per amalgamare uniformemente.

Versate il frullato in una larga pirofila, in modo che si abbia uno spessore di 1,5-2 cm (si ghiaccerà più in fretta). Mettete a indurire in freezer per 6-8 ore.

Quando il composto si sarà ben indurito, raspate la superficie con un cucchiaio formando una "neve"; servitela così com'è oppure modellatela in quenelle, facendone ruotare una porzione tra 2 cucchiai. Potete completare la granita con panna montata o gelato fiordilatte e accompagnarla con un soffice pan brioche.

Frullato, frappè e smoothie

Il **frullato** è un ottimo sistema per recuperare frutta un po' troppo matura, magari con piccole parti ammaccate, trasformandola in una squisita bibita. Frullate 300 g di frutta non sbucciata a pezzi con 1/2 bicchiere di acqua e, volendo una consistenza appena più vellutata, 1/2 bicchiere di latte. Zuccherate a piacere, ma non eccedete, specie se la frutta è ben matura. La giusta densità di un frullato? Deve essere fluido, almeno quel che basta per passare attraverso una grossa cannuccia.

Frappè significa "raffreddato rapidamente"; nel caso di un frullato, con ghiaccio tritato e latte. O con il gelato: frullate un solo tipo di frutta con pari peso di gelato fiordilatte o di frutta dello stesso gusto. Lo **smoothie** deve avere una consistenza più vellutata e fluida di un frappé: preparatelo come un frullato, sostituendo lo yogurt al latte.

Ciliegie in padella

Questo tipo di preparazione è adatta per tutta la frutta a pasta soda: oltre alle ciliegie, mezze albicocche, mezze prugne, pesche a spicchi, acini di uva interi... Denocciolate le ciliegie con l'apposito attrezzo. Fondete in una padella antiaderente una noce di burro, aiutandovi a mescolare con mezzo limone infilzato in una forchetta: darà anche un aroma fresco. Quando il burro sarà dorato, unite le ciliegie, mescolate e unite un bicchierino di grappa o liquore. Inclinate la padella verso la fiamma in modo da incendiare l'alcol. Cuocete per 1', poi scolate le ciliegie. Sempre mescolando con il limone, fate addensare il sughetto, quindi riunitelo alla frutta. Servitele tiepide o fredde, accompagnate a piacere con gelato o panna montata. La frutta in padella è ottima anche per farcire un rotolo di pan di Spagna, ideale per assorbire il sughetto.

Pesche caramellate

Aprite a metà pesche o albicocche ben sode. Velate una padella antiaderente di zucchero; quando comincia a caramellarsi (diventa trasparente e poi appena dorato), unite le mezze pesche e cuocetele per un paio di minuti per parte.

Pesche al forno

Scegliete 3 grosse pesche sode, apritele a metà, eliminate i noccioli e scavatele un po'. Tritate la polpa scavata e mescolatela con un cucchiaio di farina di mandorle, 3 amaretti morbidi e 4 biscotti secchi sbriciolati, 3 cucchiai di cacao amaro e 3 cucchiai di liquore o vino passito. Distribuite il composto nelle mezze pesche. Unite in una pirofila un bicchiere di vino bianco secco, 1/2 bicchiere di acqua, 3 cucchiai di zucchero, fiocchetti di burro e le pesche. Infornate a 180 °C per 20'. Sfornate e servite con il sughetto.

Confettura

Raccogliete in una casseruola fuori del fuoco 500 g di prugne a pezzi e 400-500 g di zucchero per conserve di frutta: arricchito di pectina (gelificante) e di acido citrico (acidificante), si trova comunemente in vendita nei supermercati. Mescolate bene finché lo zucchero non si sarà sciolto, poi portate sul fuoco e cuocete mescolando per 30' circa. Fate raffreddare la confettura e poi, se volete, passatela con il passaverdure. Distribuite la confettura nei barattoli: non sterilizzata, si conserva in frigo per 1 mese.

Pesche sciroppate

Fate bollire in casseruola un litro di acqua con 500 g di zucchero per 1', poi tuffatevi 12 mezze pesche ben sode con la buccia. Cuocetele per 3-4', in modo che restino al dente. Fatele raffreddare nello sciroppo e consumatele subito oppure trasferitele bollenti in barattoli sterili, copritele di sciroppo, chiudete e sterilizzate a 82 °C per 20'.

Salsa di frutta cotta

Raccogliete in una casseruola 130 g di lamponi (o di altra frutta a pezzettini), 130 g di zucchero e 130 g di acqua. Portate sul fuoco e fate bollire per 10-15', fino a quando la frutta non si sarà disfatta e la salsa non si sarà ridotta della metà. Filtrate attraverso un colino fine e lasciate raffreddare: otterrete una salsa piuttosto scura e fluida. In frigo si conserva per 6-7 giorni. Utilizzate questa salsa, così come quella di frutta fresca, per completare lo yogurt, la ricotta, il gelato o una torta meringata.

Salsa di frutta fresca

Frullate a lungo la frutta pulita con pari quantità di zucchero e un po' di succo di limone (rallenta l'ossidazione): otterrete una salsa più fresca di quella cotta.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Frullatore della granita Braun, frullatore del frullato Kenwood, padella delle ciliegie Ballarini, casseruolina Moneta

Il pesto
i segreti per prepararlo

Da pochi, semplici ingredienti nasce uno dei più famosi condimenti per la pasta. Fondamentale per un risultato impeccabile è il basilico, che deve essere quello ligure. Ma bisogna anche saper scegliere il pecorino e utilizzare nel modo giusto i giusti strumenti.

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Mondate, lavate e asciugate il basilico: per 4 persone sono sufficienti 25 g. Questa operazione è molto delicata: fate attenzione a non strofinare o schiacciare le foglie per evitare rotture che farebbero perdere l'aroma del basilico. Per sicurezza, potete lasciare asciugare il basilico all'aria.

Il mortaio è uno strumento fondamentale: il pesto, infatti, non va frullato (incorpora aria ossidandosi più rapidamente e perde aromi), ma deve essere pestato. Iniziate con l'aglio, un piccolo spicchio, di quello gentile, qualche grano di sale e ruotate il pestello premendolo contro il fondo del mortaio sino a ottenere una crema.

Aggiungete circa 10 g di pinoli (mezzo cucchiaio). La ricetta originale prevede di aggiungere il basilico prima dei pinoli; secondo me, tuttavia, è meglio aggiungere prima i pinoli, perché rilasciano il proprio olio essenziale, che aiuterà successivamente a veicolare e assorbire al meglio gli aromi del basilico.

Volendo si può procedere aggiungendo insieme entrambi gli ingredienti. Mescolate i pinoli con il pestello, sminuzzandoli senza impastarli per ottenere un pesto più rustico. Diversamente, per un pesto più fine, lavorateli fino a renderli cremosi. I pinoli sono un importante ingrediente aromatico, che serve anche ad ammorbidire il gusto forte dell'aglio. In sostituzione dei pinoli si possono utilizzare gherigli di noce, in minore quantità. Aggiungete il basilico, in 2 o 3 volte. Il segreto è quello di non pestare e schiacciare il basilico ma di strofinarlo tra il pestello e i bordi del mortaio. Ruotate il pestello sui bordi e vedrete che piano piano il basilico si trasformerà in crema. Aggiungete quindi il parmigiano oppure il grana, circa 30 g, insieme a una cucchiaiata di pecorino, circa 10 g. Fate attenzione al tipo di pecorino che sceglierete: l'ideale sarebbe quello sardo, mediamente stagionato; quello romano è un po' più salato.

Completate la salsa aggiungendo l'olio extravergine di oliva. Sarebbe opportuno utilizzare quello ligure. In ogni caso, l'importante è che sia un olio con buoni sentori vegetali e non troppo pungente; ne serviranno circa 60 g. Lavorate il pesto incorporando bene l'olio, ruotando il pestello fino a ottenere una salsa omogenea e corposa, di un bel colore verde chiaro. Il gusto deve essere leggermente piccante, con un caratteristico e intenso aroma di basilico, che non deve, tuttavia, coprire completamente i sentori di aglio e formaggio.

Custodisci i tuoi **segreti.**

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite e proteggile con l'elegante, esclusiva custodia. Ordinarla è facile: basta versare **14,90 euro** cadauna (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n° 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl.
Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia della ricevuta via fax al n 02 84402207 o via email all'indirizzo arretrati.quadratum@sofiasrl.com unitamente a un recapito telefonico.
Per pagare con carta di credito collegarsi al sito www.sofiasrl.com

Per informazioni: tel. 02.84402232 dalle 9.00 alle 14.00 - arretrati.quadratum@sofiasrl.com

Il Sole 24 ORE S.p.A.
Sede legale e Amministrazione: Via Monte Rosa 91 - 20149 Milano - Tel. 02 3022.1 - www.ilsole24ore.com
Capitale Sociale Euro 35.123.787,40 i.v. - n. 00777910159 di Cod. Fisc., P.IVA e iscrizione nel Registro Imprese di Milano - R.E.A. n. 694938 pubblicato ai sensi dell'articolo 9, della delibera 129/02/CONS dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni, denominata Informativa Economica di Settore.

BILANCIO AL 31.12.2012

Il Sole 24 ORE S.p.A.

SITUAZIONE PATRIMONIALE E FINANZIARIA

Valori in migliaia di euro

ATTIVITÀ

	31.12.2012	31.12.2011
Attività non correnti		
Immobili, impianti e macchinari	70.050	73.651
Avviamento	15.982	18.233
Attività immateriali	29.563	35.383
Partecipazioni in società collegate e joint venture	20	1.320
Attività finanziarie disponibili per la vendita	875	875
Altre attività finanziarie non correnti	-	20.295
Altre attività non correnti	140.506	137.294
Attività per imposte anticipate	55.289	37.785
Totale	**312.286**	**324.837**
Attività correnti		
Rimanenze	14.726	7.474
Crediti commerciali	122.580	153.982
Altri crediti	9.706	6.218
Altre attività finanziarie correnti	26.740	17.547
Altre attività correnti	3.794	4.779
Disponibilità liquide e mezzi equivalenti	5.917	23.631
Totale	**183.463**	**213.631**
Attività destinate alla vendita	-	-
TOTALE ATTIVITÀ	**495.749**	**538.468**

PATRIMONIO NETTO E PASSIVITÀ

	31.12.2012	31.12.2011
Patrimonio netto		
Capitale sociale	35.124	35.124
Riserve di capitale	180.316	180.316
Riserve di rivalutazione	20.561	20.561
Riserve di copertura e di traduzione	(193)	(229)
Riserve - Altre	23.410	25.780
Utili (perdite) portati a nuovo	16.419	26.504
Utile (perdita) dell'esercizio	(44.194)	(10.085)
Totale patrimonio netto	**231.444**	**277.971**
Passività non correnti		
Passività finanziarie non correnti	3.206	5.344
Benefici ai dipendenti	27.716	27.942
Passività per imposte differite	966	5.045
Fondi rischi e oneri	15.843	10.931
Altre passività non correnti	34	34
Totale	**47.766**	**49.296**
Passività correnti		
Scoperti e fin. bancari-scad. entro anno	2.162	2.138
Altre passività finanziarie correnti	372	1.871
Passività per strum. fin. detenuti per la negoz.	266	317
Debiti commerciali	158.417	146.464
Altre passività correnti	5.484	4.851
Altri debiti	49.839	55.561
Totale	**216.539**	**211.202**
Passività destinate alla vendita	**-**	**-**
Totale passività	**264.305**	**260.498**
TOTALE PATRIMONIO NETTO E PASSIVITÀ	**495.749**	**538.468**

CONTO ECONOMICO

Il Sole 24 ORE S.p.A. — Valori in migliaia di euro

	2012	2011
Ricavi quotidiani, libri e periodici	123.438	137.869
Ricavi pubblicitari	144.527	171.883
Altri ricavi	95.121	89.521
Totale ricavi	**363.085**	**399.273**
Altri proventi operativi	8.628	15.227
Costi del personale	(128.472)	(136.854)
Variazione delle rimanenze	7.252	1.829
Acquisti materie prime e di consumo	(31.187)	(26.686)
Costi per servizi	(208.335)	(210.967)
Costi per godimento di beni di terzi	(24.369)	(23.021)
Oneri diversi di gestione	(14.558)	(8.531)
Accantonamenti	(6.545)	(1.281)
Svalutazione crediti	(5.806)	(5.911)
Margine operativo lordo	**(40.306)**	**3.077**
Ammortamenti attività immateriali	(5.348)	(5.533)
Ammortamenti attività materiali	(9.248)	(9.593)
Perdita di valore attività materiali e immateriali	(11.243)	-
Plus/minus val. da cessione attività non correnti	1.007	328
Risultato operativo	**(65.139)**	**(11.721)**
Proventi finanziari	804	1.727
Oneri finanziari	(566)	(331)
Totale proventi (oneri) finanziari	**239**	**1.396**
Altri proventi da attività e passività di investimento	(900)	109
Risultato prima delle imposte	**(65.800)**	**(10.216)**
Imposte sul reddito	21.607	(749)
Risultato delle attività in funzionamento	**(44.194)**	**(10.965)**
Risultato delle attività operative cessate	**-**	**880**
Risultato netto	**(44.194)**	**(10.085)**

PROSPETTO DI DETTAGLIO DELLE VOCI DI BILANCIO PUBBLICATO AI SENSI DELL'ART. 9 DELLA DELIBERA 129/ 02/CONS DELL'AUTORITÀ PER LE GARANZIE NELLE COMUNICAZIONI, DENOMINATA INFORMATIVA ECONOMICA DI SISTEMA

01	Vendita di copie	108.669.306,91
02	Pubblicità	94.988.927,86
03	Diretta	94.988.927,86
04	Tramite concessionaria	-
05	Ricavi da editoria online	27.812.919,47
06	Abbonamenti	11.160.048,21
07	Pubblicità	16.652.871,26
08	Ricavi da vendita di informazioni	5.831.387,15
09	Ricavi da altra attività editoriale	44.495.228,38
10	Totale voci 01+02+05+08+09	281.797.769,77

ELENCO DELLE TESTATE IN ESCLUSIVA PUBBLICITARIA PER L'ANNO 2012

Editore	Testata
S.I.P.I. S.r.l.	L'imprenditore
Ob S.r.l.	Capo Horn
International sea press	Barche
Guido Talarico Editore S.p.A.	Aste Infoappalti
Guido Talarico Editore S.p.A.	Aste Infoappalti Calabria
Guido Talarico Editore S.p.A.	www.asteeugenius.it
Editrice Quadratum S.p.A.	La Cucina italiana
Editrice Quadratum S.p.A.	Rolling Stone
Rizzoli Publishing S.r.l.	I viaggi del Sole
Editoriale Libero S.r.l.	Opinioni Nuove - Libero Quotidiano
La Tipografia Vaticana Editrice L'Osservatore Romano	L'Osservatore Romano
Editoriale Libero S.r.l.	www.libero-news.it
De Agostini Editore S.p.A.	www.sapere.it
TicketOne S.p.A.	www.ticketone.it
Il Foglio Quotidiano soc. coop.	www.ilfoglio.it
Guida Monaci S.p.A.	www.guidamonaci.it
Dagospia S.r.l.	www.dagospia.com
Edizioni Riormiste Soc. Coop.	www.ilriformista.it
Donne sul Web S.r.l.	www.donnesulweb.it
De Agostini Editore S.p.A.	www.deabyday.tv
Rockol.com S.r.l.	www.rockol.it
Editrice Quadratum S.p.A.	www.rollingstonemagazine.it
Sky Italia S.r.l.	www.sky.it
Bit Market Services S.p.A.	www.borsaitaliana.it
S.E.M. S.r.l.	www.blitzquotidiano.it
Meteopiù S.r.l.	www.meteogiuliacci.it
S.E.M. S.r.l.	www.ladyblitz.it
Cesint S.r.l.	www.globalist.it
La Tipografia Vaticana Editrice L'Osservatore Romano	www.osservatoreromano.va
University.it S.r.l.	www.university.it

i piaceri agosto 2013

foto Riccardo Lettieri

Un desiderio da esaudire

Via gli abiti, via i pensieri. Una giornata al mare di pieno relax, tutta bagni e sole. Sorseggiando una bibita fresca. Davanti alla tranquilla distesa turchina del mare. E a un cielo mai stanco di essere azzurro. Bagni La Secca di Moneglia.

Il bel borgo del polpo campanaro

Tellaro ogni anno ad agosto festeggia la piovra che la salvò dai pirati. Affacciata sul Golfo dei Poeti e separata dal mare solo da una sottile cornice di scogli, la frazione di Lerici è citata fra i borghi più belli d'Italia. Qualità che si accentua ogni sera. Con la luce del tramonto.

TESTO SIMONA PARINI

Frazione di Lerici, Tellaro è un borgo marinaro affacciato sul Golfo della Spezia, più conosciuto come Golfo dei Poeti, dove i sapori e i profumi della Liguria si fondono con quelli della Lunigiana toscana. Per raggiungerlo potete percorrere in automobile una sola strada, che da Lerici si snoda per due chilometri a picco sul mare, regalando scorci impagabili. Una volta arrivati a Tellaro, scoprite che la strada finisce lì, a ridosso del paesino abbarbicato sulla scogliera e sovrastato dagli uliveti. Se cercate locali notturni, negozi in cui sfogare la fame di shopping e un lungomare per lo struscio, fate marcia indietro. Se invece amate i ritmi lenti, le chiacchiere al bar tra amici, uno stile di vacanza low profile dove il mare è l'unico protagonista, fermatevi. Tellaro con le sue strette stradine pedonali che, come in un poetico labirinto, dalla piazzetta conducono tutte nel punto raccolto della marina, è riuscito a sottrarsi al turismo selvaggio e ai cultori dell'immagine a tutti i costi, ma non a chi ama anche il buon cibo. Nei ristorantini si possono così apprezzare le specialità locali come i *muscoli* (così vengono chiamate qui le cozze) *ripieni* e, su tutto, il *polpo alla tellarese*, bollito e servito con patate cotte, olive, cipolle, succo di limone, prezzemolo, pepe e, chiaramente, olio di Tellaro.

In questa pagina Un momento della Sagra del Polpo, che si svolge ogni seconda domenica di agosto a Tellaro. **Nella pagina accanto** Uno scorcio di Tellaro. L'imbarcazione di Lerici vincitrice dello scorso Palio del Golfo della Spezia. Un piatto di polpo alla tellarese, con prezzemolo e patate.

LA LEGGENDA DEL POLPO CAMPANARO

Tellaro con la **Sagra del Polpo** festeggia il suo... salvatore. Secondo una leggenda, infatti, nel Seicento gli abitanti furono avvisati che i pirati saraceni stavano per attaccare il borgo. A lanciare l'allarme fu un polpo gigante, che suonò a martello le campane della chiesetta di San Giorgio. **La seconda domenica di agosto di ogni anno** va quindi in scena la celebrazione gastronomica del polpo-eroe. Nel cortile della scuola elementare del paese si cucinano i tradizionali **polpo alla tellarese** e **polpo all'inferno** (stufato con foglie di alloro, maggiorana, peperoncino, pomodoro e vino bianco). Non manca poi la possibilità di gustare altri piatti tipici come i **muscoli ripieni** e la **torta dolce di riso**, il tutto accompagnato da vini locali come il **Vermentino**. L'affluenza è sempre numerosa: meglio quindi prendere posto per tempo per non rimanere a lungo in coda.
Scuola elementare Giovanni Pascoli, Via della Fonte 7, Tellaro.

L'ORA PIÙ BELLA, IL TRAMONTO

Ogni cantone di Tellaro è romantico, ma ci sono tre posti che lasciano senza respiro.

• Una volta arrivati al **porticciolo della marina**, salite i gradini che trovate sulla vostra destra e, percorsi pochi metri, arrivate a una scogliera da cui ammirare il **Grò**, un grosso scoglio scelto da chi ama i tuffi. Il punto è scosceso e richiede un po' di attenzione ma regala la vista di magnifici tramonti.

• L'Oratorio seicentesco di **Santa Maria in Selaà** (sull'ara). Una terrazza al culmine del borgo e a picco sul mare è l'accesso allo storico edificio, che oggi ospita mostre e concerti. Se siete innamorati, qui si celebrano matrimoni civili previa richiesta al comune di Lerici.

• Aperitivo con la musica delle onde del mare per sottofondo e vista su un panorama mozzafiato? Succede al **Bar La Marina**, pochi tavolini a quattro passi dal mare.

L'EVENTO DA NON PERDERE

Tra le più antiche gare remiere del Mediterraneo c'è il **Palio del Golfo della Spezia**. Si replica ogni estate la prima domenica d'agosto, ma per i vogatori delle 13 borgate è un impegno che dura un anno. La sfida si snoda lungo un percorso di 2 chilometri con tre suggestivi giri di boa. Su ogni imbarcazione ci sono quattro vogatori e un timoniere, solitamente una bimba. Se volete fare il tifo per la barca di Lerici, La Spezia dista meno di 20 chilometri. Il palio è l'evento principale della **Festa del Mare**, la più consolidata nel Levante Ligure. Inizia il venerdì sera con la **sfilata di carri allegorici**. Il sabato, dopo il controllo delle imbarcazioni che gareggeranno, rigorosamente di legno e realizzate a mano da artigiani specializzati, **si cena tutti insieme**, gente del posto, rematori e turisti, su una lunghissima fila di tavoli che occupa il corso principale di **La Spezia**.
www.paliodelgolfo.it

I PROFUMI DEL POETA

Se volete portare con voi le fragranze del territorio, potete farlo a **Lerici** (a 3 chilometri da Tellaro). Qui, sotto i portici fronte mare, trovate una piccola vetrina a cui non si può resistere. È quella di **Gocce di Byron**. Tra decorazioni murali che riportano versi del poeta **Lord Byron**, grande amante e frequentatore di Lerici, potete scegliere tra creme per il corpo, essenze, candele e sabbia per profumare la casa con note olfattive che evocano queste terre.
Gocce di Byron, Via Roma 25, Lerici.

TESTAROLI PER TUTTI

Amate la **pasta fresca**? In una stradina del centro storico di Lerici c'è il negozio che fa per voi. Lo spazio è piccolo e la clientela è sempre tanta, per cui conviene armarsi di pazienza, che sarà premiata. Da **Pasta fresca Franzi** infatti potete acquistare quelli che molti indicano come i migliori **testaroli**. Sono dischi di pasta cotti tra piastre circolari di ghisa o terracotta. Si sminuzzano e si cuociono come la pasta e sono ideali conditi con **pesto ligure** o con l'antico condimento fatto solo di basilico finemente tritato e olio extravergine di oliva.
Pasta fresca Franzi, Via Fornara 7, Lerici.

COME ARRIVARE

Autostrada A12 (Genova - Livorno) o Autostrada A15 (Parma - La Spezia): uscita di La Spezia - S. Stefano. Proseguire sulla superstrada in direzione La Spezia e imboccare lo svincolo per Lerici. Da qui, seguire le indicazioni per Tellaro.

Treno
Stazioni di La Spezia Centrale e Sarzana. Potrete raggiungere il borgo in bus o taxi. Taxi Sarzana: 0187627777; taxi La Spezia: 0187714805. Autobus di linea ATC: www.atclaspezia.it

DOVE DORMIRE

Hotel Il Nido €€
Ideale per fughe romantiche a due. L'hotel è composto da due complessi: uno a picco sul mare, l'altro fronte strada ma sempre con vista impagabile sul golfo. Punto di forza? La spiaggia privata. No ristorante.
www.hotelnido.com

Pensione Ristorante Miramare €€
Hotel centrale gestito da oltre mezzo secolo dalla stessa famiglia. Atmosfera informale, ideale soprattutto per famiglie. Ristorante con cucina tipica del territorio. *www.miramaretellaro.com*

Albergo delle Ondine €
È affacciato sulla centrale piazza Figoli. Ha un bar con terrazza vista mare, il punto di ritrovo più gettonato per le colazioni e le chiacchiere serali. Camere semplici, con o senza bagno. No ristorante.
www.albergodelleondine.com

foto Enrico Amici

Dune sarde

I dolci rilievi della Marmilla o le giare, aspri altopiani di basalto, in un entroterra dove la tavola ha tradizioni agricole: pasta, formaggi, verdure, maialino arrosto. E le desertiche colline di sabbia nella zona delle miniere. Dove il mare è da favola. E il pesce non è da meno.

TESTO E FOTO GIAN MARIO MARRAS

Sarebbe piaciuta allo scrittore D.H. Lawrence la Marmilla, ma lui, sbarcato in Sardegna nel 1921 per un breve e intenso viaggio, di qui non passò mai.

Il letterato errante, che scriveva "spazio, datemi spazio, date spazio al mio animo e tenetevi tutti i dirupi vacillanti da romanzetto", si sarebbe invaghito di questi angoli di vuoto inframmezzati da colline tondeggianti, di piane coltivate e paesini sparpagliati al sole, di altopiani e ripidi costoni rocciosi.

Una fertile piana e la sua cultura agricola
Un paesaggio da cinema western, segnato ovunque dalle tracce di una storia millenaria, quello di questa zona centro-meridionale della Sardegna, caratterizzata da ampie colline dai profili dolci. Marmilla come mammelle, quindi, si dice; ma anche Marmilla paludosa, dai mille mari.

Tombe di giganti, pozzi sacri, nuraghi, chiese romaniche, castelli medioevali e villaggi abbandonati nelle aree minerarie verso il mare. Qui le terre fertili del Campidano hanno determinato storia e costumi, come si può capire a tavola: pane, pasta, riso, verdure, olio, formaggi, miele, zafferano sono i frutti di una radicata cultura agricola e diventano eccellenze grazie all'impegno di piccoli produttori e chef, determinati a non ammainare la bandiera del territorio.

L'arte di valorizzare cibi e tradizioni
Primo fra tutti – e non solo per la stella Michelin attribuita al suo ristorante S'Apposentu – è Roberto Petza. Roberto ha aperto nel 1998 il suo locale e dopo una serie di migrazioni è approdato infine a Casa Puddu, nel paese di Siddi, un palazzo d'inizio Novecento appartenuto al fondatore del più importante pastificio della Sardegna, in funzione fino al 1996. Un luogo dal valore simbolico, vero laboratorio di sperimentazioni gastronomiche, improntate alla valorizzazione di ingredienti selezionati con cura come il pane, la pasta, i formaggi, la fregola di grano.

Nel menu di S'Apposentu le variazioni sono continue e seguono stagionalità e opportunità offerte dal mercato, rigorosamente a chilometro zero.

E allora ecco la delizia di un *gelato di cipolle del*

Sopra
Marraconis fibaus, sorta di spaghetti di antica origine lavorati a mano dalle donne di Siddi.
La chiesa di Santa Maria Maddalena di Las Plassas.
A sinistra
La spiaggia di Portixeddu, poco più a sud di Capo Pecora, nella zona delle miniere.

Sopra
La spiaggia di Piscinas al tramonto.
A destra
In senso orario. Agnellini dell'azienda Funtanazza di Arbus. La chiesa di S. Nicola di Mira a Guspini. Il pecorino bio dell'agriturismo Su Medau a Guspini. Pani tipici *coccoi* e *civraxiu* del panificio Porta a Gonnosfanadiga.

Campidano con ricciola di fondale affumicata in casa e prosciutto croccante; o *l'uovo di galline nostrane con crema di cardi, cipolle, funghi e fonduta di formaggio morbido al tartufo*; poi gli *spaghetti artigianali di grano sardo con gamberi, asparagi e mandorle tostate;* o, fra i pesci, le *triglie arrostite sulla pelle con sughetto di pancetta e cardi*. Un lavoro in continua evoluzione, a cui si affianca l'attività dell'Accademia Casa Puddu, che organizza corsi di cucina ed eventi.

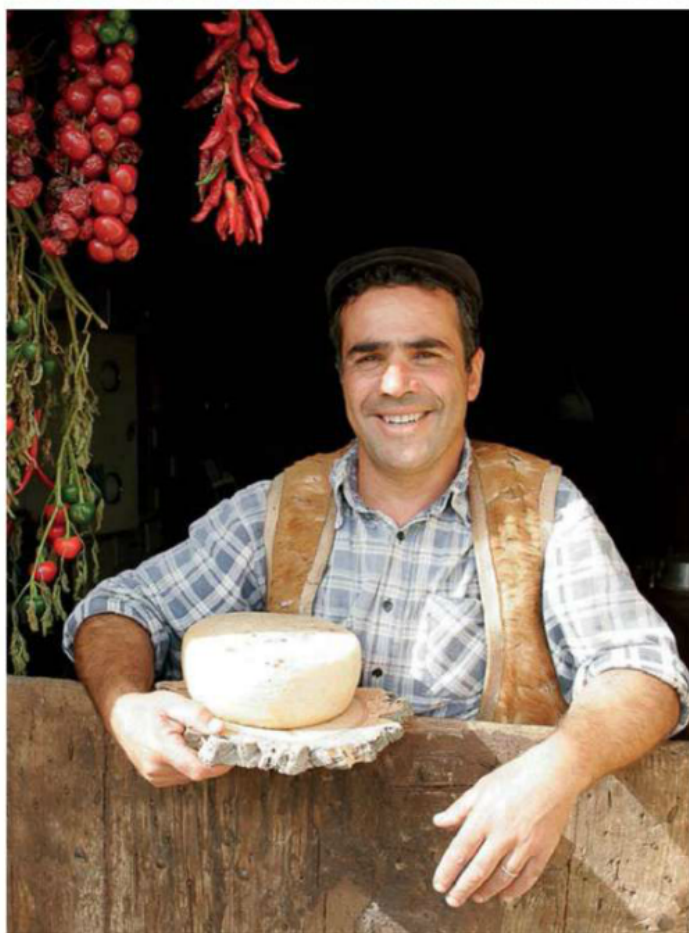
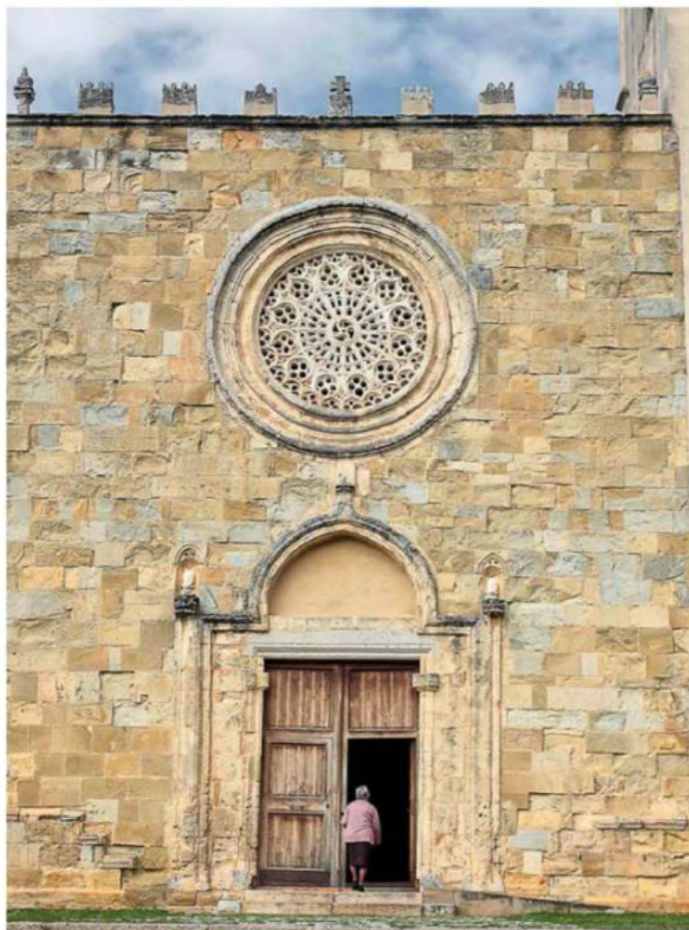
Le alture di basalto della terra dei nuraghi
Si riparte da Siddi verso le giare, alture di lava basaltica imponenti e difficilmente accessibili, che si stagliano come enormi fortezze naturali, ben visibili dalla pianura. Dopo un'escursione sulla piccola giara, a pochi minuti dall'abitato, con bella vista dall'alto e resti d'epoca nuragica, un'anteprima della più spettacolare ed estesa giara di Gesturi, la più grande, verso la quale siamo diretti, con qualche sosta per approvvigionamenti gourmand.

A Ussaramanna, per il vino, alle cantine di Pietro Lilliu, un trentenne con le idee chiare. Per la coltivazione in vigna ha scelto di applicare i principi dell'agricoltura sinergica, per cui i terreni non vengono arati e neppure concimati, favorendo così l'interazione naturale fra radici e microorganismi. Per la vinificazione si è affidato a un metodo naturale, evitando i passaggi in botte. I risultati? Tre rossi, fra cui il Dicciosu, un Cannonau Doc, e due bianchi su cui svetta Nodida, una Malvasia ideale come aperitivo o vino da dessert.

Si chiama invece Terra dei Nuraghi l'extravergine dell'azienda a conduzione familiare Podda: le olive, raccolte manualmente in Marmilla, vengono consegnate direttamente e macinate entro otto ore, perché possano mantenere intatti fragranza e sapore.

Per mettere nella borsa della spesa zafferano dop (ma anche origano e peperoncino), si fa tappa a Turri, presso l'azienda Itria, della famiglia Picchedda, con prodotti provenienti esclusivamente da coltivazioni del paese.

Le specialità del territorio dei cavallini
La giara di Gesturi dista circa 30 chilometri e bastano poche decine di minuti per raggiungere Genoni, alle sue pendici. Il territorio è popolato da una razza endemica equina di piccola taglia e ancora selvaggia, i cavallini della giara, tutelati dal centro di custodia dell'Istituto di Incremento Ippico della Regione Sardegna. Per visite naturalistiche sulla giara e al sito geopaleontologico di Duidduru, ricco di reperti fossili, ci si può rivolgere alla cooperativa Giunone: www.parcgenoni.it

In una delle più belle posizioni panoramiche di Genoni c'è il ristorante Monti Paulis, dove si sta a tavola degustando le prelibatezze dello chef Adriano Zucca, tutte all'insegna di una ricercata semplicità e con una matrice profondamente territoriale: dai *ravioli pizzicati con verdure e vellutata di zafferano*, al *filetto di maiale con composta di cotogne e pecorino dolce*, per arrivare alla *gallina ripiena in due cotture con fagiolini alla pancetta e tortino di patate*.

A destra
In senso orario. Fichi d'India in Marmilla: una volta erano utilizzati per delimitare i campi al posto dei muretti. Ristorante Sa Lolla a Barumini. Miele dell'azienda Manias di Ales. Dolci alle mandorle di Villanovaforru.

Lezioni di storia con finale di cioccolatini
Ripresa la strada, si arriva presto a Barumini, dove si trova Su Nuraxi, villaggio nuragico Patrimonio dell'Umanità. Nel paese, in una casa tradizionale, c'è il ristorante Sa Lolla, il posto giusto per assaggi di cucina rustica di qualità: *lumache con sugo piccante e pomodori* (o con fregula e cardi selvatici); e ancora *brasato di capra al miele* oppure *costine di pecora arrosto*.

Si prosegue sulla statale 197. Si attraversa Las Plassas, villaggio dominato dal colle con i ruderi del castello d'Arborea del XII secolo. Poi, Villamar, con il quartiere maiorchino (vi si insediò fra il XIV ed il XV secolo una colonia di commercianti di grano provenienti dall'isola di Maiorca) e la bella chiesa romanica di San Pietro. Infine si arriva a Sanluri, dove ancora si può visitare l'ultimo castello abitato dell'isola, edificato attorno al 1195, aperto alle visite tutto l'anno. La buona sosta qui si fa alla pasticceria Contis, aperta nel 1924, specializzata in dolci tradizionali e raffinatissimi cioccolatini.

Ed ecco, finalmente, le dune del mare!
Il mare ormai non è molto lontano da qui, si prosegue per Guspini, dove è bene segnare in agenda l'indirizzo dell'agriturismo Su Medau. In tavola troverete le ricette dell'autentica cucina pastorale: dalla *fregula in brodo di pecora* al *maialino arrosto*, oltre ad assaggi di pecorino e ricotta con miele, tutto di produzione biologica.

La strada continua verso Montevecchio, un borgo la cui storia straordinaria traspare dalle rovine imponenti degli impianti minerari: i più importanti d'Europa nel decennio 1950-1960. Ora tutta l'area è Parco Geominerario storico e ambientale, riconosciuto dall'Unesco. Le strutture minerarie più importanti, con i macchinari usati per l'estrazione, sono state recuperate e sono visitabili. (Per info: Promoserapis, tel. 3355314198).

All'orizzonte la spiaggia di Piscinas si annuncia con le sue dune altissime, un vero e proprio deserto di 3 kmq, alla fine del quale si incontra l'oasi dell'hotel e ristorante Le Dune, con il nuovo talentuoso chef Alessio Graziu ai fornelli. Che meraviglia la sua cucina di mare! *Tartare di gamberi al profumo di menta su corona di carciofo*; *crudità di mare e vongole selvatiche di Marceddì*; *spigole marinate allo zenzero*. In questo storico edificio, che fu magazzino minerario, si respira ancora aria di frontiera. La costa lungo questo tratto occidentale riserva tante sorprese: le solitarie spiagge di Pistis e Scivu, le scogliere di Capo Pecora, l'arenile di Portixeddu. E poi, oltre Buggerru, Cala Domestica, il Pan di Zucchero, i faraglioni e le insenature di Masua: perdute fra le onde azzurre del Mediterraneo e belle come un'apparizione dalla quale non ci si vorrebbe mai staccare.

INDIRIZZI UTILI

DOVE MANGIARE
S'Apposentu
vico Cagliari 3,
Siddi (VS), tel. 0709341045,
www.sapposentu.it
Azienda Agricola Lilliu
via Sardegna 13,
Ussaramanna (VS),
tel. 078395039
Oleificio Podda
Zona Artigianale,
Ussaramanna (VS),
tel. 078395414,
www.terradeinuraghi.it
Itria
via Enrico Berlinguer 3,
Turri (VS), tel. 078395101,
www.zafferanodisardegna.it
Monti Paulis
Bosco di Monti,
Genoni (OR), tel. 3284915576
Sa Lolla
via Cavour 49,
Barumini (VS),
tel. 0709368419
Pasticceria Contis
via Carlo Felice 128,
Sanluri (VS), tel. 0709307072,
www.contis.it
Su Medau
loc. Pratzidus, Guspini (VS),
tel. 3687459613,
www.agriturismo sumedau.com
Le Dune
via Bau 1, fraz. Piscinas
di Ingurtosu, Arbus (VS),
tel. 070977130

DOVE DORMIRE
B&B Sa Domu d'Aiaia,
via Barone Melis 15, Tuili (VS),
tel. 0709364492,
www.bedand breakfast-sardegna.it
Hotel Tartheshotel
via Parigi 1, Guspini (VS),
tel. 0709729000,
www.tartheshotel.com
B&B Il Quinto Moro
vico 1 Costituzione 4,
Costa Verde, Arbus (VS),
tel. 3495137117
www.ilquintomoro.it

DOVE COMPRARE COSE BUONE

Mieli Manias
Azienda pluripremiata per la produzione delle migliori qualità di mieli a livello nazionale, con certificazione biologica.
Località Marraconi, Ales (OR),
tel. 3477289905,
www.mielimanias.it

Azienda agricola biologica Funtanazza
Ricotta e pecorino da latte intero crudo da allevamenti bio.
Loc. Funtanazza, Arbus (VS),
tel. 3296216096.

Panificio Porta
Pani tradizionali di alta qualità dal 1918: *coccoi a pitzus, civraxiu, moddizzosu*.
Via dei Mutilati 1, Gonnosfanadiga (VS),
tel. 3201443491.

Cantina Il Nuraghe
Rossi, bianchi, grappe, mirto. Fiore all'occhiello, il Semidano Doc, da un vitigno antichissimo salvato dall'estinzione.
Strada Statale 131, km 62, Mogoro (OR),
tel. 0783990285.

Ostriche e misteri

Amate i thriller di Camilla Läckberg? Andate a riviverli nell'antico borgo di pescatori, fra i fiordi della Svezia, in cui la scrittrice è nata e ambienta i suoi gialli. Là i paesaggi sono di grande suggestione. E il mare è generoso e regala alla cucina ostriche, gamberi e aringhe freschissime.

TESTO E FOTO ANDREA FORLANI

Camilla Läckberg, seguitissima scrittrice di romanzi gialli dall'aroma nordico, ama ambientare le sue storie nel paese dove è nata, il minuscolo e idilliaco borgo di Fjällbacka, un puntino appeso sulla mappa della costa occidentale svedese, a circa 150 chilometri da Göteborg. Succede anche con l'ultima fatica, *Il Bambino Segreto*, pubblicata in Italia da Marsilio. Una vicenda fitta di delitti e misteri che diventa un ottimo pretesto per incuriosirsi e partire alla volta della Svezia alla scoperta del volto costiero della contea di Västra Götaland, a cui Fjällbacka appartiene e dove Ingrid Bergman trascorreva i suoi soggiorni svedesi: non per nulla in paese campeggia una sua statua in bronzo. Altra informazione interessante è che da queste parti si mangia che è una meraviglia.

Gamberi e ostriche, che delizia!

Il merito va tutto a questa fetta di limpido Mare del Nord, che contrariamente all'ormai spoglio Mediterraneo è farcita di prelibatezze. E certamente non di sole aringhe – assai preziose per l'economia della zona – sono affollati i menu della costa, anzi. Perché talmente deliziosi e freschi sono i gamberi che trovate sulle tavole dei ristoranti, da poterne fare intere scorpacciate senza necessità di cuocerli: basta una spruzzata di limone e un istante dopo sarà poesia e il deciso sapore del mare vi si scioglierà in bocca. Non bastasse, qualche tempo fa, un certo Paul Bocuse, in visita nel Västra Götaland, ha deciso di calare uno strabiliante pezzo da novanta: "Qui si mangiano le ostriche migliori del mondo", proclamò. E se lo dice lui…

A fianco L'apertura delle ostriche di Grebbestad, che Paul Bocuse giudica le migliori del mondo. Le apprezzatissime ceramiche svedesi in vendita da Tång, negozio di souvenir a Fjällbacka. **Nella pagina accanto** Fjällbacka, il villaggio costiero nella contea svedese di Västra Götaland in cui la scrittrice Camilla Läckberg è nata e ambienta i suoi thriller.

DELITTI & DILETTI

Siete giunti a **Fjällbacka** e adesso siete desiderosi di sapere tutto sui luoghi raccontati dalla vostra scrittrice di gialli preferita **Camilla Läckberg**. Che fare? Semplice, partecipare a un **tour tematico** (un paio d'ore circa, in svedese, tedesco e inglese) tra i vicoli della cittadina, per soffermarvi nei luoghi descritti da Camilla ma anche in quelli ripresi dalle telecamere che hanno girato la fiction ispirata ai suoi libri: **Gli omicidi di Fjällbacka**. Naturalmente le visite avranno non solo misteri e omicidi come soggetto, ma anche la storia e le peculiarità di questo borgo di pescatori ad alto tasso di suggestione.
www.fjallbackaguider.se
Sorpresa delle sorprese, Camilla non scrive solo di crimini, bensì anche di cucina, insieme all'amico **Christian Hellberg**, premiato chef del ristorante **Matilda** dell'**Hotel Bryggan**, ottimo posto anche per dormire.
Ai tavoli del Matilda potrete gustare il menu di tre portate **Smaker från Fjällbacka** (I sapori di Fjällbacka), con ricette prese dal libro **Fest, mat och kärlek** (Banchetti, cibo e amore) di Camilla e Christian.
www.storahotelletbryggan.se

LA SVEZIA DA CARTOLINA

Una volta vista **Fjällbacka**, procedete verso sud, collezionando immagini di casette colorate, porticcioli che sembrano dipinti e orizzonti che inducono sospiri.
Puntate in direzione **Tanum**, nei cui paraggi, immersi nella foresta, si trovano **incisioni rupestri** stupefacenti, Patrimonio dell'Umanità.
Poi **Smögen**, vivace destinazione turistica con un molo di 600 metri zeppo di negozietti ricavati nelle antiche rimesse dei pescatori: bello da sembrare finto...
Skärhamn è invece tappa obbligata per visitare il moderno **Nordiska Akvarellmuseet**, il Museo dell'Acquerello e il borgo che lo ospita, affacciato sul Mare del Nord.
Sull'isola di **Marstrand** si arriva invece in ferryboat, dopo aver parcheggiato l'auto sulla terraferma antistante: vi attendono natura meravigliosa, un'imponente fortezza seicentesca fatta costruire da re Carlo X e le imbarcazioni della celebre regata **Match Cup Sweden**, a cui prendono parte i migliori skipper del mondo.
www.stenamatchcupsweden.com
Ultima tappa **Göteborg**. Qui da scoprire c'è di tutto e di più: il modo migliore per farlo è munirsi della **City Card** che consente l'ingresso gratuito a decine di attrazioni e musei, oltre al libero utilizzo dei mezzi pubblici.
www.goteborg.com

LE DELIZIE DEL MARE

Come tutti i tesori che si rispettino, anche quelli gastronomici della contea di **Västra Götaland** si trovano immersi tra le onde del mare. Ed ecco le coordinate per andarli a scovare.
A **Göteborg** correte al **Feskekörka**, il mercato del pesce, e al primo piano troverete **Gabriel**: assaggiate i suoi gamberi freschissimi.
www.restauranggabriel.com
Chi è a caccia di ostriche dovrebbe compiere un allungo (140 km) su **Grebbestad** e salire in barca con **Everts Sjöbod** per godersi il meraviglioso paesaggio e assaggiare le ostriche più buone del mondo, secondo Paul Bocuse. www.evertssjobod.se
Vista e pesce spettacolari anche nel trendissimo ristorante **Norra Hamnen 5**, a **Lysekil**, con enormi vetrate sul mare.
http://norrahamnen5.se
Salt & Sill a **Klädesholmen**, 45 minuti da Göteborg, è invece il ristorante di un suggestivo hotel galleggiante: si mangia deliziosamente, l'aringa è assolutamente da provare. C'è anche un **gourmet store** dove acquistare pesce e frutti di mare da portare a casa.
www.saltosill.se

VIA COL VENTO

Fuggire da tutto e tutti per rifugiarsi in un'**oasi** circondata dalle onde e sferzata dal vento, dove ritrovare equilibrio, ispirazione, creatività e armonia con la natura in Svezia, si può. Se è questo di cui siete in cerca, benvenuti a **Väderöarna**, le Isole del tempo (meteorologico). L'arcipelago sta lì imperterrito, a circa mezz'ora di navigazione da **Fjällbacka** e il clima particolarmente favorevole ha permesso la crescita della vegetazione sul suolo di roccia granitica e un habitat perfetto per la più grande colonia di foche di tutta la costa.
Di automobili non c'è traccia (ma nemmeno di strade) e l'unica soluzione per dormire sono le casette di legno **dipinte di rosso** in cui per secoli hanno alloggiato i piloti che guidavano le imbarcazioni attraverso l'arcipelago. Oggi quelle abitazioni sono diventate un albergo diffuso, con undici camere, l'immancabile sauna e un ristorante di pesce a chilometro zero. Vietato annoiarsi: dalla pesca dell'aragosta alle escursioni in canoa, le attività sembrano non mancare mai.
www.vaderoarna.com

COME ARRIVARE

In aereo
Non ci sono voli diretti per Göteborg dall'Italia, ma facendo uno scalo si può giungere piuttosto comodamente via Stoccolma o Copenhagen con SAS. www.flysas.com
Poi conviene noleggiare una macchina.

DOVE DORMIRE

A GÖTEBORG

First Avalon €€
Hotel confortevole, elegante, centralissimo, di design (Arne Jacobsen e Kasthall, per fare qualche nome) e certificato Feng Shui. In assoluto una delle migliori opzioni possibili per dormire in città.
www.avalonhotel.se

A SMÖGEN

Sea Lodge €
Vi attendono quindici camere (molte con vista sull'arcipelago) semplici ma accoglienti, oltre a un ristorante da leccarsi i baffi. E se amate l'outdoor, qui organizzano le più svariate attività.
www.sealodge.se

A SKÄRHAMN

Nordiska Akvarellmuseet €
Se vi sentite un po' artisti o magari lo siete davvero, allora sappiate che il Museo dell'Acquerello dispone di cinque casette-studio letteralmente sul pelo dell'acqua, appena rinnovate in modo delizioso.
www.akvarellmuseet.org

PICCOLI PIACERI DI GRANDE SAPORE

Fruit Sensation sono deliziosi dadini di frutta al 100% prodotti da Chini, azienda specializzata nella trasformazione delle mele e concessionaria del marchio Melinda. I dadini vengono realizzati solo con frutta fresca altamente selezionata (mirtillo, fragola, pesca e ciliegia) e infuso di succo di mele Golden Delicious del Trentino. Sono privi di conservanti, zuccheri aggiunti ed edulcoranti; uno spezza-fame gustoso e leggero che contiene solo zuccheri della frutta.

www.adchini.it

ADIACQUA

Alessi e Acque Bognanco si trovano nello stesso territorio Verbano-Cusio-Ossola e insieme hanno dato vita al progetto AdiAcqua. Per il 150° anniversario della scoperta delle acque minerali di Bognanco, Giovanni Alessi Anghini ha disegnato una nuova bottiglia che dà valore aggiunto alla linea vetro delle acque Ausonia e Gaudenziana.

www.alessi.it

25 ANNI DI STECCO DUCALE

Fra i tanti gelati che hanno fatto la storia di Sammontana, lo Stecco Ducale ha quest'anno un posto speciale. Celebra un importante anniversario: compie 25 anni e per l'occasione si veste in moderno stile vintage, con l'incarto originale del 1988 creato dal designer Marcello Minale.

www.sammontana.it

IL MARE DI KASANOVA+

Stile bretone e shabby chic… Tanti accessori divertenti, bianchi e blu, con fantasie coquillage, per far sentire il profumo del mare in tutta la casa. Si trovano negli store di Kasanova+ a Milano, Roma e Castel Romano. E gli acquisti sono facilitati dai saldi e dallo stile del marchio, che permette di curare i dettagli scegliendo design e praticità con poca spesa. **www.kasanova.it**

CANTINA COLTERENZIO

Fondata nel 1960, dispone di 300 ettari di vigneti situati nella migliore area vitivinicola dell'Alto Adige, tra i 230 e i 650 metri s.l.m. e vanta 12 varietà di uve coltivate. La viticoltura integrata, le uve raccolte a mano e le tecniche di lavorazione innovative garantiscono prodotti d'eccellenza e dal carattere unico.

www.colterenzio.it

DOLCI GIORNATE IN CASA CAMEO

Nei giorni 8 e 22 agosto e 5 settembre DolceCasa Cameo sarà aperta al pubblico dalle 11 alle 18, a ingresso libero e gratuito per visite, acquisti e attività con gli esperti pasticcieri di Cameo. Un'occasione di delizia per occhi e palato di grandi e soprattutto piccini, con dimostrazioni a tema e attività a loro dedicate, fra cui quella di poter realizzare un "vero" dolce con un "vero" pasticciere e divertirsi con animatori e artisti.

www.cameo.it

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Una buona birra? Mai senza schiuma!

Per goderci con il massimo della soddisfazione una delle nostre bevande estive favorite, bisogna cominciare dalla schiuma: per prima cosa, è un "tappo" che, ben posizionato sul bicchiere, è quello che ci vuole per preservare gli aromi e i profumi delicatissimi della birra. Per favorirne lo sviluppo possiamo facilmente adottare anche a casa alcuni tocchi da professionisti di sicuro effetto.

Bianca, cremosa e abbondante, la schiuma non deve però essere troppa: occorre allora sciacquare il bicchiere con acqua ben fredda, perché proprio grazie alle pareti bagnate la schiuma non traboccherà dal bicchiere.

Teniamo il bicchiere inclinato a 45° e accostiamo la bottiglia all'imboccatura; poi, inclinando la bottiglia, versiamo a poco a poco la birra per circa 3/4 della capacità; infine raddrizziamo il bicchiere e versiamo il resto della birra direttamente: si svilupperà una bella schiuma. Volendo essere ancora più precisi, lasciamo nella bottiglia un po' di birra da versare dopo un paio di minuti, per fare crescere la schiuma e sviluppare nuovi profumi.

La *temperatura di servizio* non deve mai essere troppo bassa: il freddo uccide i profumi e anestetizza la lingua. In generale, più la birra è densa, alcolica e corposa, complessa come le Trappiste del Belgio o le Strong Ale, più la temperatura di servizio deve essere alta, cioè sui 12-14 °C. Le birre scure come le Stout vanno servite invece a una temperatura tra i 10 e i 12 °C. Serviamo infine a una temperatura decisamente più bassa, sugli 8 °C, le birre più semplici e rinfrescanti, come per esempio le Lager, le Pils, le Weissbier, le Blanche, le Light e anche le birre fruttate.

Rispettare la giusta temperatura per ciascun tipo di birra è fondamentale per creare una schiuma ricca ed equilibrata: se la birra non sarà abbastanza fresca, la schiuma sarà troppa, viceversa, se eccessivamente fredda, svilupperà una schiuma insufficiente. Non tutti però la pensano così: in Gran Bretagna la birra si beve in genere a temperatura ambiente, poco gassata e con un millimetro di schiuma cremosa, mentre negli Stati Uniti deve essere gelata, supergassata e con bolle piuttosto grosse...

La flûte è indicata per le birre poco corpose, servite a bassa temperatura, come per esempio le Pils: secche e fresche, vogliono un bicchiere simile a quello dello Champagne.

Il calice a chiudere è giusto per le Lager e le Pils. La sua forma stretta e affusolata riduce la dispersione degli aromi, che in queste birre sono molto tenui.

Il Weizenbecker è un bicchiere con capienza di mezzo litro dalla base stretta, che si allarga e si chiude verso l'alto: è dedicato alle Weissbier, leggermente amare e ricche di schiuma. La sua forma permette di ammirarne la tipica opacità e ne contiene l'abbondante schiuma.

Il boccale si usa per le leggere Ale e Pale. Il vetro spesso di questo bicchiere conserva a lungo la temperatura fresca adatta a queste birre.

Il panciuto ballon va bene per le corpose e alcoliche Trappiste e per le Strong Ale, birre da meditazione di cui ben valorizza la ricchezza aromatica.

LE SCELTE DI AGOSTO

Vivaci brindisi bio

8

Oltrepò Pavese Doc Bonarda "Luogo dei Ronchi" 2012
12,5% vol. - € 6

Per chi cerca un rosso di compagnia, da bere anche d'estate con un tagliere di salame e formaggi o magari con un risotto ai borlotti, questa Bonarda ci è sembrata perfetta (ed è anche bio): rosso rubino, vivace per una leggera presenza di CO_2, seduce con intensi profumi di frutta rossa, di fiori e infine di spezie. Il sapore è secco e sapido con tannini dolci ma asciutti. Servitela sui 14-16 °C.
Az. Agr. Picchioni, tel. 0385262139, www.picchioniandrea.it

8

Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Extra Dry "Quorum"
11,5% vol. - € 10

Perlage è l'unica cantina di questa Docg a produrre da trent'anni solo vini biologici. A noi è piaciuto il Prosecco, con la sua spuma abbondante e compatta e le bollicine finissime e persistenti. Profuma di frutta e fiori bianchi (si sentono il sambuco e l'acacia), ed è leggero, molto fresco e sapido. Piacevole aperitivo, provatelo anche con insalate di frutti di mare e con il sushi. Si serve ben fresco, a 8-10 °C.
Perlage, Farra di Soligo (TV), tel. 0438900203, www.perlagewines.com

8 ½

Val di Cornia Suvereto Doc "Ebo" 2009
13,5% vol. - € 15

Un assaggio di autentica Toscana? Arriva da un'azienda come Petra, che sa cogliere nel territorio i caratteri che lo rendono unico ed esprimerli in vini come questo uvaggio di cabernet sauvignon, sangiovese e merlot: consistente, dal bouquet ampio e fine con note di ciliegie, minerali, di liquirizia e vaniglia. Ne abbiamo apprezzato i tannini raffinati, l'equilibrio tra freschezza e morbidezza, e ci ha impressionato il lungo finale su note fresche e sapide. A 16-18 °C con pici al ragù di coniglio, arista di maiale al forno, pecorino di Pienza.
Petra, Suvereto (LI), tel. 0565845308, www.petrawine.it

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Anna Prandoni - direttorelci@lacucinaitaliana.it [@Panna975]
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia
(caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Tommaso Arrigoni [@tommasoarrigoni], Sergio Barzetti, Davide Brovelli, Clelia Carrara, Emanuele Frigerio, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica) [@Wollysay], Alessandro Procopio, Fabio Zago [@fabiozagochef]
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it
Styling
Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Auro Bernardi, Cecilia Carmana, Samanta Cornaviera, Giorgio Donegani [@giodoneg], Karin Kellner/2DM, Lairta, Nicola Lecca, Marco Marzini, Davide Oldani [@davideoldanido], Lorenzo Orlandi, Simona Parini [@simonaparini], Studio Diwa (revisione testi), Martina Uderzo, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/ricette)
Per le foto
Enrico Amici, Claudia Castaldi, Contrasto, Arturo Cuel, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Getty Images, Riccardo Lettieri, Gian Mario Marras, Daniel Meyer, Alessandro Moggi, ODD Produzioni, Beatrice Prada, Michelangelo Princiotta

Corporate Publisher Roberta Carenzi
Brand Director Anna Prandoni
Consulenza editoriale Paola Ricas
Product Manager Giovanna Resta Pallavicino, Manuela Spallino

N. 8 - Agosto 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Emanuele Frigerio

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013
by La Cucina Italiana s.r.l.
P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 2665555
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano. Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it

Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna, tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 045 6020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Alfaparf Group
Tel. 035596311
www.alfaparf group.com

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bloomingville
distr.
Generalimport
www.general import.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

Braun
www.braun household.com

Ceramiche De Simone
Tel. 091476189
www.ceramiche desimone.com

Ceramiche Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

Chantal Delorme
Tel. 02799730

CHS Group
www.chsonline.it

Coltellerie Sanelli
Tel. 0341361368
www.sanelli.com

Curve Pericolose
www.curve pericolosesrl.com

Decochic
www.decochic.it

Essent'ial
Tel. 059664269
www.essent-ial.com

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fiorira ungiardino.it

Fullspot
Tel. 0498936336
www.fullspot.it

GIOVElab
www.giovelab.it

Greengate
distr.
Westend
Tel. 0248012317
www.greengate.dk

I 4 sapori alimentari
Tel. 3206356882
www.iquattro sapori.it

Ikea
www.ikea.com

Kenwood
www.kenwood world.com

laFabb®icadelLino
Tel. 059686818
www.lafabbrica dellino.com

Made a Mano
Tel. 093358189
www.madeamano.it

Mario Luca Giusti
Tel. 0557323541
www.marioluca giusti.com

Maxwell & Williams
distr.
Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta
distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Nella Longari
Tel. 02782066
www.nella longari.com

Officine via Neera
Tel. 0284895585

Pillivuyt
distr.
Schönhuber
Tel. 0474571000
www. schoenhuber.com

Potomak Studio
www.potomak.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rina menardi.com

Royal Doulton
distr.
WWRD
www. royal-doulton.com

Scents&Nature
www.scentsand nature.com

Su Coili
Tel. 0233602643

Super
store.retrosuper future.com

Termozeta
www.termozeta.com

Tessilarte
www.tessilarte.it

Tine K Home
distr.
Am Living Studio
Tel. 3665281822
www.tinekhome.com

Wellmaxx
distr.
La Gardenia
www.lagardenia.com

YCIA
www.ycia.it

Zafferano
Tel. 0422470344
www.zafferano italia.com

Zalando
www.zalando.it

Zara Home
www.zarahome.com

ERRATA CORRIGE
Il prezzo dell'olio dei Monaci Camaldolesi pubblicato a pag. 133 del numero di luglio è di 13 euro.

LA CUCINA ITALIANA

Luciana Littizzetto, ironica giamburrasca

DI MARINA BAUMGARTNER

Scoprite di più su Luciana sul suo sito ufficiale www.luciana littizzetto.it: trovate notizie, libri letti e libri scritti, il disegno del suo cagnolino e molto altro.

Luciana Littizzetto, attrice, autrice, scrittrice… di lei una volta hanno scritto che "quando appare in televisione si spengono i telefonini". Luciana il giamburrasca, che ha la capacità di dire le cose più terribili senza che sembrino volgari, lei piccolina che si è tolta lo sfizio di fare anche la pubblicità dell'intimo, campeggiando da grandi manifesti in giro per l'Italia, lei che quando apre bocca non si sa mai cosa può dire e Fazio la guarda DAVVERO terrorizzato… lei che ha fatto impennare gli ascolti del festival di Sanremo… E fa tutto con spirito, ironia, leggerezza. Compreso cucinare.

Nome
Luciana.
Cognome
Littizzetto.
Professione
Attrice.
Il tuo motto
"Devi sapere cosa vuoi altrimenti devi prendere cosa viene".
Il tuo motto in cucina
"Che sarà che sarà".
Se fossi un piatto, saresti
Un rosticino di agnello.
Il tuo piatto preferito
Le polpette come le fa mia mamma.
Il piatto che detesti
Il fegato in ogni sua declinazione.
La tua bevanda preferita
Il tè.
Il tuo chef preferito
Mio zio Giovanni era bravissimo.
Il tuo ristorante preferito
Quello che mi fa da mangiare anche la sera tardi.
La cucina etnica che ti piace di più
Cinese.
Il tuo libro di cucina preferito
Le dispense della Scuola di cucina di Romana Bosco, Il Melograno.
Il tuo programma televisivo gastronomico preferito
Clerici e Parodi. Due schiodate meravigliose.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina
La mandolina. Nulla affetta i polpastrelli come lei.
Il tuo più grande fiasco ai fornelli
La frittata. Non mi viene mai. Faccio anche abbastanza male il risotto. Ma per quello mi salvo col Bimby.
Il tuo successo ai fornelli
Le melizze: melanzane cotte in forno e precondite come fossero pizze.
Il tuo approccio alla ricetta, fedele o anarchico?
Assolutamente anarchico. Mi manca sempre almeno la metà degli ingredienti.
Da quando conosci *La Cucina Italiana*?
Da sempre perché la compra mia madre (la mia famiglia aveva una trattoria nel Canavese. Son tutti bravissimi cuochi. Mia nonna era l'ape regina della cucina).
Che cosa ti piace di *La Cucina Italiana*?
La raffinatezza.
Cerchi una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet?
Internet in generale. Però mi piace molto sfogliare anche i giornali di cucina. Lo faccio dopo mangiato, così non mi viene fame e non rischio.
Un saluto per la Redazione?
Fate i bravi. Imparate da me. (Certo, seguiremo il suo consiglio! *ndr*).

Volete rispondere anche voi al nostro questionario? Inviateci le risposte a cucina@lacucinaitaliana.it Le più intriganti saranno pubblicate su www.lacucina italiana.it

foto Contrasto

Showroom Milano Corso Monforte 30/3 Tel. 02 76004848 www.smeg50style.com Frigorifero FAB28RUJ